Was gibt's heute?

100 REZEPTE
für mittags und abends



Martina Kittler

GU

Was gibt's heute?

»Was gibt's heute?« ist eine inspirierende Fundgrube an unkomplizierten Rezepten für jeden Tag – mit 100 abwechslungsreichen und ausgewogenen Mahlzeiten für mittags und abends, für die ganze Familie, allesamt auf Alltagstauglichkeit getestet und für köstlich befunden.

Kochen nach Jahreszeiten ... das klappt!

:: Diese acht Kapitel warten auf Sie: Salate, Suppen, Pasta, Geflügel, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Vegetarisches und Süßes. Jedes Kapitel für sich ist nach den vier Jahreszeiten gegliedert – entwickelt nach dem Obst- und Gemüseangebot der Saison. In jedem Kapitel gibt es ein **BLITZREZEPT**, das in ca. 20 Minuten auf dem Tisch steht und Ihnen selbst bei großer Zeitnot zu einem leckeren Mittag- oder Abendessen verhilft.

:: Die Mengen sind für vier Personen berechnet, lassen sich aber auch problemlos halbieren. Mehr als zehn, im Supermarkt erhältliche Zutaten brauchen Sie nicht, und maximal 45 Minuten Zeit zum Zubereiten reichen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!



Was gibt's heute?

Salate

Pasta

Suppen

Geflügel

Fleisch

Vegetarisches

Fisch und Meeresfrüchte

Süßes

Spitzkohlsalat mit Chicken-Wings

amerikanisch inspiriert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 640 kcal
40 g EIWEISS 51 g FETT 9 g KOHLENHYDRATE

2 EL Öl | 16 TK-Chicken-Wings (ca. 600 g) | 600 g Spitzkohl | Salz | 200 g Möhren | 100 g Salatmayonnaise 150 g Naturjoghurt | 4 TL süßer Senf | Pfeffer | 4 EL Weißweinessig | 1 Bund Schnittlauch



1 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die gefrorenen Chicken-Wings hineingeben und bei mittlerer Hitze in 8 Min. von jeder Seite goldbraun braten.

2 Inzwischen den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden, die Kohlviertel quer in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen 3 Min. kräftig durchkneten. Möhren putzen, schälen und raspeln oder auch in feine Streifen schneiden, mit dem Kohl mischen.

3 Die Mayonnaise mit Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Dressing und Salat mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden, bis auf 2 EL unter den Salat mischen. Übrigen Schnittlauch obendrauf streuen. Salat zu den Chicken-Wings servieren.

Lauwarmer Spargel-Schinken-Salat

klassisch kombiniert

Tausch-Tipp

Statt der Frühkartoffeln knusprig gebratene Kartoffelrösti zum Spargelsalat servieren.

800 g kleine Frühkartoffeln | Salz | je 500 g weißer und grüner Spargel | 2 Schalotten | 4 EL Weißweinessig | Pfeffer | 2 TL Honig | 8 EL Olivenöl 100 ml Gemüsefond oder -brühe | 200 g roter Gemüsepaprika (aus dem Glas) | 8 Basilikumblätter | 200 g roher Schinken (in dünnen Scheiben)

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 420 kcal
18 g EIWEISS 23 g FETT 35 g KOHLENHYDRATE

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser 20 Min. kochen.

2 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Spargel putzen, den weißen ganz, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Beide in 5 cm lange Stücke schneiden oder Stangen ganz lassen. Weißen Spargel 10 Min. kochen, grünen Spargel zufügen und 5 Min. mitgaren.

3 Für die Vinaigrette Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und Fond oder Brühe verrühren. Paprika abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Basilikum abreiben und fein schneiden. Basilikum, Paprika und Schalotten mit der Vinaigrette verrühren.

4 Den Spargel herausnehmen und abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen, nach Belieben schälen. Spargel, Kartoffeln und Schinken anrichten. Mit der Paprika-Vinaigrette beträufeln.



Zuckerschoten-Möhren-Salat mit Mozzarellakugeln

mit Haselnuss-Kick

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 525 kcal
21 g EIWEISS 43 g FETT 12 g KOHLENHYDRATE

Salz | 400 g Zuckerschoten | 400 g Möhren | 2 kleine Römersalate | 300 g Mozzarellakugeln | 40 g Haselnüsse | ½ Knoblauchzehe (zum Ausreiben) | 4 EL Weißweinessig | Pfeffer | 1 TL Honig | 8–10 EL Olivenöl

1 In einem Topf Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Zuckerschoten waschen, putzen und größere Schoten schräg halbieren. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Gemüse im Salzwasser 3 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Salate putzen, halbieren, Strunk entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen.

3 Eine Salatschüssel mit Knoblauch ausreiben. Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, Nüsse unterheben. Möhren, Zuckerschoten, Salat und Mozzarella dazugeben, alles gut durchmischen. Auf Tellern anrichten, lauwarm servieren. Dazu passt deftiges Brot.



Brotsalat mit Spinat

Sommerhit

Reste-Tipp

Statt Knoblauch-Baguette Weißbrot vom Vortag würfeln und mit etwas Butter leicht anbraten.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 430 kcal
7 g EIWEISS 25 g FETT 44 g KOHLENHYDRATE

1 Knoblauch-Baguette (175 g; Kühlregal) | 200 g Salatgurke | 200 g Kirschtomaten | 125 g zarter Blattspinat | 1 kleine Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht) | 1 kleine weiße Zwiebel | 1/2 Bund Petersilie | 2 EL Weißweinessig | 1 EL Balsamico bianco | Salz | Pfeffer | 5–6 EL Olivenöl



1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Das Baguette nach Packungsangabe 8–10 Min. (Mitte) aufbacken.

2 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Spinat waschen, trocken schütteln, verlesen und die dicken Stiele abknipsen. Spinatblätter grob hacken. Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauchbaguette aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen.

3 Das Baguette in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 3–5 Min. goldbraun anrösten.

4 Beide Essigsorten mit Salz, Pfeffer und Olivenöl gut verrühren. Gemüse, Petersilie und Brotwürfel vorsichtig darin wenden.

Maultaschen auf Tomaten-Rucola-Salat

mediterran gewürzt

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 420 kcal
10 g EIWEISS 29 g FETT 31 g KOHLENHYDRATE

2 l Fleischbrühe | 8 Schwäbische Maultaschen (Kühlregal) 8 Tomaten | 1 Bund Rucola (ca. 100 g) | 150 g Staudensellerie 4 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 6 EL Olivenöl | 2 EL Tomatenöl (aus dem Glas) | 4 getrocknete Tomaten in Öl (aus dem Glas)

1 Die Brühe aufkochen, die Maultaschen hineingeben und in 20 Min. gar ziehen lassen.

2 Inzwischen die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln, harte Stiele entfernen, die Blätter grob hacken. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden.

3 Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl und 2 EL Tomatenöl verquirlen. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, unter die Vinaigrette rühren.

4 Tomaten, Rucola und Sellerie auf vier große Teller verteilen. Maultaschen aus der Brühe heben und abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und dekorativ auf dem Salat anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln. Brot dazu reichen.



Veggie-Tipp

Mögen Sie es lieber vegetarisch? Dann nehmen Sie Gemüse-Maultaschen und garen sie in Gemüsebrühe!

Nizzasalat mit Makrele

Klassiker auf neue Art

Salz | 150 g Prinzessbohnen | 4 Eier | 1 rote Paprikaschote | 4 Tomaten | 1 Dose Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht) | 120 g gemischter Blattsalat (z. B. Radicchio, Kopfsalat) | 200 g geräucherte Makrelenfilets | ½ Knoblauchzehe (zum Ausreiben) 3 EL Weißweinessig | Pfeffer | 6 EL Olivenöl | 50 g kleine schwarze Oliven (entsteint)

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 410 kcal
21 g EIWEISS 31 g FETT 12 g KOHLENHYDRATE

1 In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen, putzen, quer halbieren und im Salzwasser 3–4 Min. kochen. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eier in 10–12 Min. hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 Die Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und nicht zu klein schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Spalten schneiden. Artischocken abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Salat waschen, trocken schütteln, putzen und zerpflücken. Makrelenfilets häuten und klein schneiden. Eier pellen und sechsteln.

3 Für die Vinaigrette eine große Schüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl darin gründlich verquirlen. Nacheinander die Blattsalate, Paprika, Tomaten, Artischocken, Makrele, Oliven und Eier in der Vinaigrette wenden, die Mischung auf Tellern anrichten.



Gemüse-Tofu-Salat

indonesisch inspiriert

mit Erdnuss-Dressing

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 560 kcal
30 g EIWEISS · 29 g FETT · 44 g KOHLENHYDRATE

Salz | 300 g festkochende Kartoffeln | 1/4 l Öl zum Frittieren 300 g Tofu | 200 g Mungobohnensprossen | 200 g Bio-Salatgurke 1 gelbe Paprikaschote | 200 g Tomaten | 200 g ungesüßte Kokosmilch (Dose) | 150 g stückige Erdnusscreme | 2–3 EL süße Sojasauce (Ketjap manis) | 1 TL Sambal oelek | Pfeffer



1 In einem Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden und im kochenden Wasser 6 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen das Öl zum Frittieren in einer Kasserolle erhitzen. Tofu in dünne Scheiben schneiden und salzen. Portionsweise im heißen Öl 3 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Gurke gründlich waschen und ungeschält in sehr dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in dünne Scheiben schneiden.

4 Für das Dressing die Kokosmilch mit der Erdnusscreme gründlich verquirlen. Mit Sojasauce, Sambal oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Tofu dekorativ auf vier großen Tellern oder auf einer großen Platte anrichten. Die Hälfte der Sauce darüber verteilen, den Rest dazu reichen.

Beilagen-Tipp

Dazu schmeckt Krupuk (Krabbenbrot) super. Gibt's im Asienladen oder im Spezialitätenregal im Supermarkt.

Asiatischer Nudelsalat

mit sanfter Schärfe

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 465 kcal
24 g EIWEISS 18 g FETT 51 g KOHLENHYDRATE

Salz | 250 g Mie-Nudeln (chinesische Weizennudeln) 2 EL Limettensaft | 2 EL süß-scharfe Chilisauce | 4 EL helle Sojasauce | 6 EL Öl | 200 g Möhren | 1 Gärtnergurke (ca. 250 g) 1 rote Paprikaschote | 300 g Tatar | Pfeffer | 1 Bund Petersilie

1 Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen, die Nudeln darin nach Packungsangabe garen. Inzwischen für das Dressing Limettensaft, Chilisauce, 2 EL Sojasauce und 4 EL Öl verrühren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit einer Schere grob zerschneiden, in der Sauce wenden.

2 Die Möhren putzen und schälen. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Beides in feine Streifen schneiden oder hobeln. Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Gemüse unter die Nudeln mischen.

3 Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tatar darin unter Wenden braten, bis das Hackfleisch braun und krümelig ist. Mit der übrigen Sojasauce würzen. Fleisch unter die Nudeln mischen. Mit wenig Salz und mit Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, ganz lassen oder grob hacken und unterheben.



Bohnensalat mit Halloumi

vegetarisch

Salz | 400 g grüne Bohnen (oder gelbe Wachsbohnen) 2 Zweige Bohnenkraut | 1 Dose weiße Riesenbohnen (250 g Abtropfgewicht) | 1 rote Zwiebel | 40 g Kürbiskerne 4 EL Rotweinessig | Pfeffer | 5 EL Olivenöl | 1 EL Kürbiskernöl | 250 g Halloumi-Käse (Käse aus Zypern; ersatzweise Feta, Manouri oder halbfester Ziegenkäse)

FÜR 4 PERSONEN

BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.

pro PORTION ca. 490 kcal

20 g EIWEISS 36 g FETT 17 g KOHLENHYDRATE

1 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Die Bohnen waschen, putzen, halbieren und mit dem Bohnenkraut ins kochende Salzwasser geben, in 10 Min. bissfest garen.

2 Inzwischen die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, vom Herd nehmen. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Kürbiskernöl verrühren. Grüne Bohnen abgießen und abschrecken, noch lauwarm mit den übrigen Zutaten in dem Dressing wenden.

3 Den Halloumi-Käse in Scheiben schneiden und zum Bohnensalat servieren. Fladenbrot dazu reichen.

Tuning-Tipp

Gegrillter Halloumi: Den Käse in ½ cm dicke Scheiben schneiden, leicht überlappend in eine Gratinform legen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill (2. Schiene von oben) in 5 Min. goldbraun grillen.



Linsensalat mit Gorgonzola-Crostini

fein mit Birne

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 740 kcal
33 g EIWEISS 33 g FETT 76 g KOHLENHYDRATE



350 g grüne Mini-Linsen (Du-Puy-Linsen) | 600 ml Gemüsebrühe | 1 große reife Birne | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 50 g Walnusskerne | 4 EL Weißweinessig | Salz | Pfeffer | 4 EL Rapsöl | 2 EL Walnussöl | 200 g Walnuss-Baguette (ersatzweise Baguette) | 100 g Gorgonzola

1 Die Linsen mit der kalten Brühe in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15–20 Min. sanft garen.

2 Inzwischen die Birne achteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Scheibchen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden, dabei etwa 1/3 des dunkelgrünen Teils mit verwenden. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Linsen abgießen.

3 Den Backofen-Grill oder den Backofen auf 250° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer und beide Ölsorten zu einer Vinaigrette rühren. Die noch warmen Linsen, Birne, Frühlingszwiebeln und Walnüsse darin wenden.

4 Baguette in dünne Scheiben schneiden. Gorgonzola würfeln und darauf verteilen. Auf den Rost auf Alufolie legen und im heißen Ofen (2. Schiene von oben) 3–4 Min. rösten, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Crostini sofort mit dem Linsensalat anrichten.

Bulgursalat mit Chicorée

vitaminreich

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 385 kcal
20 g EIWEISS 21 g FETT 32 g KOHLENHYDRATE

Salz | 150 g Bulgur (Weizengrütze) | 2 Chicoréestauden (à ca. 150 g) 150 g kleine Egerlinge | 1 rote Peperoni | 1 Orange | 1 Bund Petersilie | 4 EL Zitronensaft | 5 EL Olivenöl | Pfeffer | 200 g Feta

1 In einem Topf 300 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Bulgur einrühren, kurz umrühren und zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte 15 Min. ausquellen, dann offen 5 Min. ausdampfen lassen.

2 Inzwischen den Chicorée waschen, putzen, längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften in 2 cm breite Streifen schneiden. Egerlinge putzen, abreiben und in feine Scheiben schneiden. Peperoni putzen, längs halbieren, entkernen, dann in feine Würfel schneiden. Die Orange wie einen Apfel samt der weißen Haut schälen. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, abtropfenden Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

3 Den Bulgur mit einer Gabel auflockern, mit Chicorée, Pilzen, Peperoni, Orangenfilets und Petersilie sowie dem abgetropften Orangensaft, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern. Feta zerbröckeln und vor dem Servieren obendrauf streuen. Dazu Fladenbrot servieren.



einfach lecker

Roter Rindfleischsalat

Salz | 250 g festkochende Kartoffeln | 150 g Möhren 300 g gekochte Rote Beten (Kühlregal) | 1 rote Zwiebel | 2–3 EL Rotweinessig | Pfeffer | 6 EL Öl | 2 Rumpsteaks (à ca. 200 g; oder Reste vom Sonntagsbraten) 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | ½ Bund Petersilie 1 Stück frischer Meerrettich (ca. 2 cm)

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 430 kcal
17 g EIWEISS 33 g FETT 15 g KOHLENHYDRATE

1 In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Kartoffeln und Möhren schälen und klein würfeln. Im kochenden Wasser 5 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen, dabei 75 ml Kochwasser auffangen.

2 Inzwischen die Roten Beten in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Schüssel das aufgefangene Kochwasser mit Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren. Kartoffeln, Möhren, Rote Beten und Zwiebel in der Marinade wenden.

3 Die Steaks trocken tupfen, beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Übriges Öl erhitzen, Steaks darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 Min. braten. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, dann in Streifen schneiden und unter den Salat heben oder auf dem Salat anrichten.

4 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und nach Belieben fein hacken. Meerrettich schälen und reiben. Beides auf den Salat streuen.



Ravioli-Gemüse-Topf

ganz einfach vegetarisch



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 425 kcal
19 g EIWEISS 24 g FETT 33 g KOHLENHYDRATE

1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 200 g Möhren 200 g Staudensellerie | 1 zarter Kohlrabi 4 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1,6 l Gemüsebrühe ½ Bund Petersilie | 500 g Ravioli mit Spinat- und Ricotta-Füllung (Kühlregal) | 50 g frisch geriebener Parmesan

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen, achteln und die Achtel quer in Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Kohlrabi hineingeben und 3 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe aufgießen und 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Ravioli in die Suppe geben, aufkochen und 2 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Tomatensuppe mit Kichererbsen

orientalisch angehaucht

1 Gemüsezwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Bund Suppengrün | 1 Dose Kichererbsen (480 g Abtropfgewicht) | 2 EL Olivenöl | 2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 große Dose Tomaten (800 g Abtropfgewicht) | 1 l Gemüsebrühe | ½ Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer | 200 g Sahnejoghurt

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 580 kcal
30 g EIWEISS 19 g FETT 73 g KOHLENHYDRATE

1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Suppengrün waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2 In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Suppengrün dazugeben und 2–3 Min. andünsten. Mit Kreuzkümmel bestäuben, kurz anschwitzen. Tomaten mit Saft dazugeben, Fruchtfleisch mit einem Kochlöffel zerdrücken. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Kichererbsen hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.

3 Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier Tellern oder in vier Schüsseln anrichten. Je 1 Klecks Joghurt daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen. Restlichen Joghurt extra reichen. Fladenbrot passt dazu.



Veggie-Tipp

Das Fleisch durch 300 g Tofu – in Würfel geschnitten – ersetzen: mit 2 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl marinieren. Kurz vorm Servieren in die Suppe geben.

Asia-Hähnchentopf mit Reis

leicht und lecker



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 360 kcal
36 g EIWEISS 13 g FETT 25 g KOHLENHYDRATE

100 g Langkornreis | Salz | 150 g Zuckerschoten 1 große rote Paprikaschote | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 1 rote Chilischote 400 g Hähnchenbrustfilet | 4 EL Öl | 800 ml Geflügelfond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsebrühe) 3–4 EL Sojasauce | Pfeffer

1 Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe kochen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in Ringe schneiden. Ingwer schälen, Chilischote putzen und entkernen, beides fein würfeln. Hähnchenfilet waschen, trocknen und in Streifen schneiden.

3 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Hähnchenfilet bei starker Hitze portionsweise in 2–3 Min. anbraten, herausnehmen. Übriges Öl erhitzen, Ingwer und Chili darin andünsten. Mit dem Fond aufgießen, aufkochen lassen. Zuckerschoten, Paprika und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Reis und Fleisch dazugeben, weitere 5 Min. sanft kochen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Minestrone mit Nudeln und Pesto

kalorienarm

FÜR 4 PERSONEN

BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.

pro PORTION ca. 320 kcal

9 g EIWEISS 21 g FETT 25 g KOHLENHYDRATE

600 g gemischtes TK-Suppengemüse | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen 200 g kleine Tomaten | 2 EL Olivenöl | 1,5 l Gemüsebrühe | Salz Pfeffer | 150 g Suppenmuschelnudeln | 4 Zweige Thymian | 4 EL Tomatenpesto (aus dem Glas) | 40 g gehobelter Parmesan

1 Das Suppengemüse aus der Packung nehmen und antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln.

2 In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse darin andünsten. Brühe dazugießen und aufkochen lassen. Salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze 5 Min. sanft kochen lassen. Nudeln dazugeben und nach Packungsangabe ca. 5 Min. garen.

3 Inzwischen den Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kurz vor Ende der Garzeit mit den Tomaten in die Suppe geben. Diese mit Pesto, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan obendrauf streuen.

Saison-Tipp

Haben Sie mehr Zeit? Dann ersetzen Sie das TK-Gemüse durch frisches Gemüse der Saison, z. B. Brokkoli, Bohnen, Zuckerschoten, Mangold. Rechnen Sie 900 g Gemüse vorm Putzen.



Kalte Tomaten-Gurken-Suppe

spanisch inspiriert

600 g reife Strauchtomaten | 1 Salatgurke | 1 grüne Paprikaschote | 1 große weiße Zwiebel | 6 Scheiben Toastbrot | 400 ml eiskalter Gemüse- oder Tomatensaft | 2 EL + 1 TL Olivenöl | 2 EL Weißweinessig 2 Knoblauchzehen | Salz | Pfeffer | 4–6 Eiswürfel

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 190 kcal
5 g EIWEISS 8 g FETT 23 g KOHLENHYDRATE

1 2 Tomaten waschen und beiseitelegen. Die übrigen Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und in Würfel schneiden. Gurke schälen, Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. Zwiebel schälen. Jeweils die Hälfte von Gurke, Paprika und Zwiebel grob zerkleinern.

2 4 Scheiben Toastbrot mit dem Gemüse- oder Tomatensaft beträufeln und ziehen lassen. Das zerkleinerte Gemüse mit 2 EL Öl und dem Essig im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das eingeweichte Toastbrot samt Saft hinzufügen. Knoblauch schälen und dazupressen. Nochmals alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das übrige Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun rösten. Übriges Gemüse in sehr feine Würfel schneiden. Eiswürfel in ein Tuch einschlagen und zerstoßen oder in einem Ice-Crusher zerkleinern. Gemüsewürfel und Eis in die Suppe rühren. Croûtons obendrauf streuen oder dazu reichen.

Vorbereitungs-Tipp

Eiskalter Genuss – die Suppe vorbereiten und mindestens 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Gemüsewürfel und Croûtons vorm Servieren daraufstreuen.



Blumenkohl-Rahmsuppe mit Lachs

ganz was Feines

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 390 kcal
15 g EIWEISS 32 g FETT 9 g KOHLENHYDRATE

500 g Blumenkohl | 1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen 100 g TK-Erbsen | 2 EL Butter | 800 ml Gemüsefond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsebrühe) | 200 g Sahne 200 g Lachsfilet (ohne Haut) | Salz | Pfeffer | 1 EL Öl



1 Den Blumenkohl putzen, Blätter und Strunk entfernen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Erbsen auftauen lassen.

2 Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Blumenkohl dazugeben und 3–4 Min. mitdünsten. Fond oder Brühe und Sahne aufgießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.

3 Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern. Öl erhitzen, Lachs darin bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Lachs herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Etwa ⅓ des Blumenkohls mit der Schaumkelle herausnehmen, die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Blumenkohl und Erbsen hineingeben, einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in Scheiben schneiden und in die Suppe legen.

Paprika-Chorizo-Eintopf

deftig & kräftig

350 g Chorizo (spanische Paprikawurst) | 1 Gemüsezwiebel | 2 Knoblauchzehen | 600 g festkochende Kartoffeln | je 2 gelbe und rote Paprikaschoten | 800 ml Gemüsebrühe | 100 g schwarze Oliven (entsteint) Salz | Pfeffer | ½ Bund Basilikum nach Belieben

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 580 kcal
27 g EIWEISS 38 g FETT 32 g KOHLENHYDRATE

1 Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, Hälften in 2 cm große Stücke schneiden.

2 Einen Topf ohne Öl erhitzen. Chorizo darin von beiden Seiten in jeweils 1–2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Kartoffeln in den Topf geben und bei schwacher Hitze 3 Min. anbraten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. sanft kochen.

3 Chorizo und Oliven dazugeben und zugedeckt noch 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Basilikum abreiben, grob hacken und aufstreuen.

Tausch-Tipp

Keine Chorizo im Angebot? Dann nehmen Sie stattdessen geräucherte Cabanossi oder Debreziner!



Kürbis-Kokos-Suppe mit Garnelen

ganz karibisch

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 290 kcal
28 g EIWEISS 13 g FETT 13 g KOHLENHYDRATE

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm) | 1 Zwiebel | 1 rote Chilischote | 700 g Kürbis (ca. 500 g Kürbisfleisch) | 4 EL Olivenöl | 2 EL scharfes Currypulver 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 g Inhalt) | ½ l Gemüsebrühe 12 frische Riesengarnelen (ersatzweise aufgetaute TK-Ware) 2 Knoblauchzehen | Salz | Pfeffer | Schaschlikspieße

1 Den Ingwer schälen und hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, entkernen und winzig klein würfeln. Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen. Kürbisfleisch 1 cm klein würfeln.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Ingwer, Zwiebel und Chilischote darin 2–3 Min. andünsten. Kürbis dazugeben und weitere 4 Min. dünsten. Currypulver einrühren und kurz anschwitzen. Kokosmilch und Brühe dazugießen. Zum Kochen bringen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. sanft kochen lassen.

3 Inzwischen die Garnelen schälen, dabei die Schwanzflosse dran lassen; Garnelen waschen und trocken tupfen. Je 3 Stück auf 1 Schaschlikspieß stecken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelenspieße und Knoblauch hineingeben und die Spieße darin von jeder Seite 1 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen.

4 Aus der Suppe 4 EL Kürbisfleisch entnehmen und beiseitestellen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiswürfel wieder hineingeben. Suppe mit je 1 Garnelenspieß anrichten.



Graupensuppe mit Spinat

preiswert

Aroma-Tipp
Kräftiger schmeckt's, wenn Sie mit den Graupen noch 50 g fein gewürfelten Räucherspeck anbraten.

125 g Perlgraupen | 4 Schalotten | 2 Knoblauchzehen 10 g getrocknete Steinpilze | 3 EL Olivenöl | 1,6 l Gemüsebrühe | 300 g festkochende Kartoffeln | 400 g Blattspinat Salz | Pfeffer | ½ Bund Dill | 4 EL saure Sahne

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 280 kcal
9 g EIWEISS 11 g FETT 36 g KOHLENHYDRATE

1 Die Graupen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steinpilze grob hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Steinpilze darin 2 Min. andünsten. Graupen dazugeben, unter Rühren kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Min. garen.

2 Inzwischen die Kartoffeln schälen, 1 cm klein würfeln und 10 Min. vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe aufkochen und Kartoffeln bis zum Schluss mitgaren. Spinat putzen, waschen, verlesen und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat hineingeben und in 2–3 Min. bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.

3 Den Spinat zum Schluss unter die Graupensuppe rühren, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Die Suppe auf vier Tellern anrichten und mit je 1 EL saurer Sahne und etwas Dill garnieren.



Würz-Tipp

Zwei winzig klein gewürfelte rote Chilischoten mit den Brätklößchen in die Suppe geben und 5 Min. ziehen lassen – weckt die Lebensgeister!

Kinderliebling

Maissuppe mit Brätklößchen

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 610 kcal
28 g EIWEISS 24 g FETT 70 g KOHLENHYDRATE

1 Zwiebel | 1 mittelgroße Stange Lauch | 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln | 3 EL Butter | 3 EL Mehl 800 ml Fleischbrühe | 1 Dose Maiskörner (285 g Abtropfgewicht) | 2–3 Kalbsbrätwürstchen oder 300 g Kalbsbrät 125 g Sahne | Salz | Pfeffer | 1 Bund Schnittlauch



1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und 1,5 cm groß würfeln.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen und mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Mais abgießen, abtropfen lassen und mit den Kartoffeln in die Suppe geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. sanft kochen lassen.

3 Inzwischen das Brät aus den Würstchen drücken und mit feuchten Händen zu 16 Klößchen rollen. Die Sahne in die Suppe gießen, diese kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Brätklößchen zur Suppe geben, 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

4 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte davon in die Suppe rühren, den Rest obendrauf streuen.

Tausch-Tipp

Probieren Sie das Chili mal mit Kichererbsen aus der Dose statt mit Kidneybohnen.

wie beim Mexikaner

Blitz-Chili con carne

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 475 kcal
37 g EIWEISS 24 g FETT 28 g KOHLENHYDRATE

1 große Zwiebel | je 1 rote und orange Paprikaschote 2 Dosen Kidneybohnen (à 240 g Abtropfgewicht) 1 EL Olivenöl | 350 g Rinderhackfleisch | Salz | Pfeffer 1 EL Chilipulver | 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g Inhalt) | 1/2 l kräftige Fleischbrühe | 4 Frühlingszwiebeln | 100 g Cheddarkäse



1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und 1 cm groß würfeln. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren in 5 Min. hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Min. unter Rühren andünsten. Mit dem Chilipulver bestreuen, anschwitzen. Tomaten mit Saft dazugeben, Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken. Brühe dazugießen, Bohnen einrühren. Aufkochen und offen bei schwacher Hitze 15 Min. sanft kochen lassen.

3 Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Cheddarkäse fein reiben. Den Eintopf noch mal kräftig abschmecken. Frühlingszwiebeln und Käse vor dem Servieren auf das Chili streuen.

Miesmuscheln im Cidresud

frisch genießen

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 185 kcal
11 g EIWEISS 7 g FETT 12 g KOHLENHYDRATE

2 kg Miesmuscheln | 4 Schalotten | 2 Knoblauchzehen 250 g Möhren | 250 g Staudensellerie | 500 g kleine Tomaten 2 EL Olivenöl | 3/4 l Gemüsebrühe | 1/4 l trockener Cidre | 4 Zweige Thymian | Salz | Pfeffer

1 Die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich waschen, geöffnete Muscheln aussortieren – sie sind verdorben. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und klein würfeln. Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Spalten schneiden.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Möhren und Sellerie kurz andünsten. Muscheln dazugeben, mit Brühe und Cidre ablöschen. Thymian abbrausen und obendrauf legen. Muscheln zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen, bis sie sich geöffnet haben, dabei den Topf mehrmals schütteln.

3 Den Sud kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten hinzufügen und nur kurz erhitzen. Mit Baguette oder Landbrot servieren, um den Sud aufzustippen.

Tuning-Tipp

Baguette oder Brot in Scheiben schneiden und mit 40 g Kräuterbutter bestreichen. Im Ofen (Mitte) bei 200° (Umluft 180°) 10 Min. backen.



Bohnen-Linguine mit Bärlauchsauce

dezent knoblauchwürzig

Salz | 400 g Linguine (schmale Bandnudeln)
300 g TK-Prinzessbohnen | 2 EL Butter | 2 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe | 150 g Sahne | 80 g Bärlauch
250 g Kirschtomaten | Pfeffer | frisch geriebene
Muskatnuss | 1–2 TL Zitronensaft

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 590 kcal
17 g EIWEISS 18 g FETT 87 g KOHLENHYDRATE

1 In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Nudeln in das Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8–10 Min. bissfest garen. Nach 4 Min. Garzeit die TK-Bohnen dazugeben, Wasser erneut aufkochen und alles 5 Min. garen.

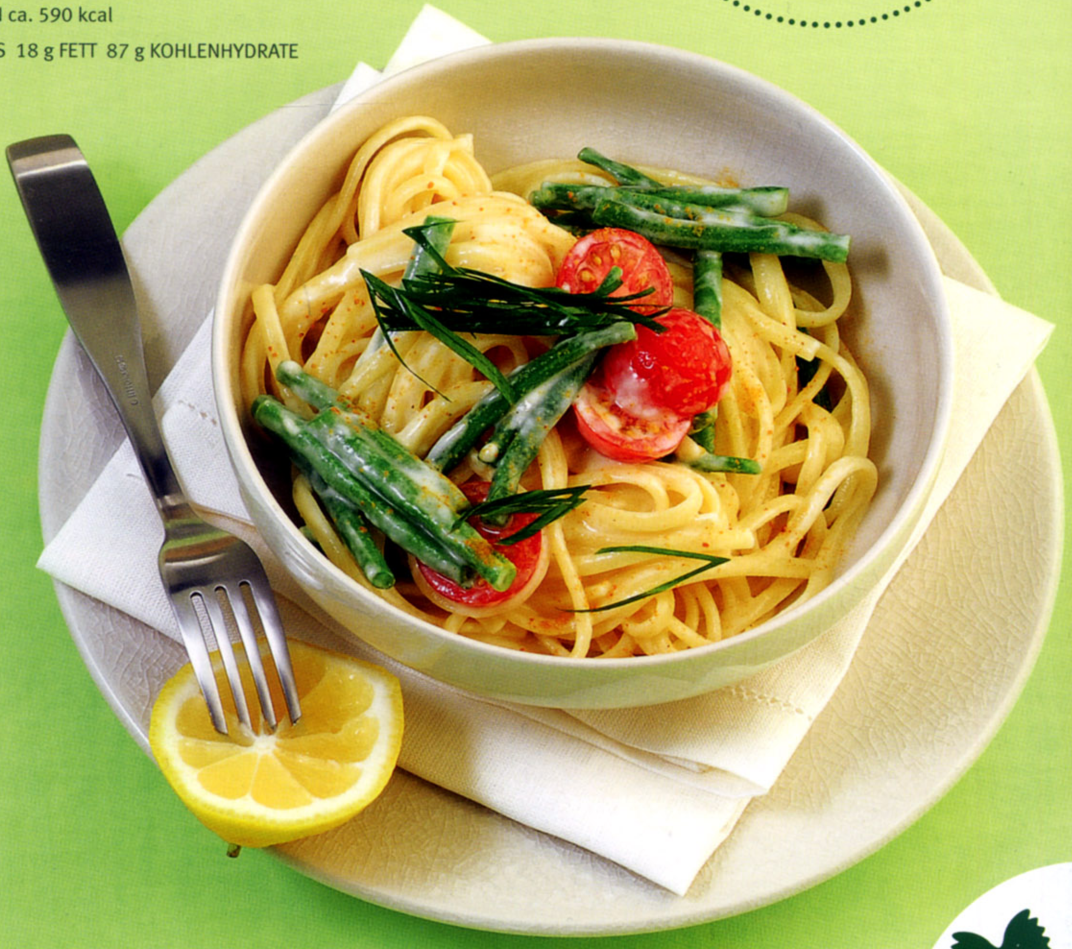
2 Inzwischen die Butter in einer Kasserolle zerlassen, das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren 10 Min. sanft kochen lassen, bis sie angedickt ist.

3 Den Bärlauch waschen und trocken schütteln, die harten Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden oder grob hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren.

4 Die Nudeln und Bohnen zusammen abgießen, kurz abtropfen lassen und mit den Tomaten mischen. Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sauce vom Herd nehmen und den Bärlauch unterrühren, Sauce nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit den Bohnen-Tomaten-Nudeln anrichten.

Gut zu wissen

Bärlauch finden Sie von März bis Mai in Parks und Laubwäldern – oder Sie kaufen ihn. Außerhalb der Saison können Sie Schnittknoblauch aus dem Asienladen verwenden.



Tagliatelle mit Kohlrabi

vegetarisch

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 725 kcal
24 g EIWEISS 40 g FETT 70 g KOHLENHYDRATE

Salz | 350 g grüne Tagliatelle | 2 junge Kohlrabi (à ca. 200 g) | 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 30 g Pinienkerne | 3 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsefond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsebrühe) 250 g Sahne | Pfeffer | 80 g grob geriebener Pecorino

1 Reichlich Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben, diese in Rauten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Kohlrabi dazu geben und 2 Min. mitdünsten. Fond angießen, in ca. 5 Min. auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne einrühren und bei mittlerer Hitze in 5 Min. leicht cremig einkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln und Pinienkerne untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln anrichten. Den Pecorino aufstreuen.



Möhren-Kerbel-Nudeln

frühlingsleicht

Salz | 350 g Spaghetti | 150 g TK-Erbsen 500 g Bundmöhren | 50 g Kerbel (ersatzweise 1 Bund Petersilie) | 2 Knoblauchzehen | 1/4 Bio-Zitrone | 4 EL Öl | 2 EL Butter 200 ml Gemüsefond (Glas) oder -brühe Pfeffer | 1–2 TL Zucker

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 520 kcal
15 g EIWEISS 16 g FETT 81 g KOHLENHYDRATE



1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsangabe in 8–10 Min. bissfest garen. Nach 5 Min. Garzeit die gefrorenen Erbsen dazugeben, Wasser erneut aufkochen und Erbsen bis zum Schluss mitgaren.

2 Inzwischen die Möhren putzen, dünn schälen, längs halbieren oder vierteln und in 4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Kerbel abbrausen, trocken schleudern, grobe Stiele abzupfen, Blätter fein hacken. Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden.

3 In einer großen Pfanne Öl und Butter erhitzen, Knoblauch und Zitronenschale darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Möhren dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. andünsten. Fond oder Brühe aufgießen, offen 8 Min. sanft kochen lassen.

4 Die Nudeln und Erbsen abgießen, 1/8 l Kochwasser auffangen. Möhrengemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Nudeln, Kochwasser und Kerbel mischen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Lachs-Spaghetti mit Pesto

raffiniert kombiniert

Vorrats-Tipp

Die doppelte Menge Pesto zubereiten und in einem Glas gut verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Salz | 250 g Zuckerschoten | 400 g Spaghetti | 1 EL Pinienkerne | 1 Bund Basilikum (ca. 40 g) | 1 Knoblauchzehe | 50 ml + 2 EL Olivenöl | 30 g geriebener Parmesan | Pfeffer | 500 g Lachsfilet (ohne Haut) 1 EL Zitronensaft

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 790 kcal
43 g EIWEISS 33 g FETT 79 g KOHLENHYDRATE

1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Spaghetti in 8–10 Min. bissfest garen, 3 Min. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten dazugeben und bis zum Schluss mitgaren. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Rühren goldbraun anrösten, abkühlen lassen.

2 Basilikumblätter abzupfen, abreiben, einige Blätter beiseitelegen. Knoblauch schälen. Übriges Basilikum und Knoblauch grob hacken. Beides mit ½ TL Salz im Mixer kurz pürieren. 50 ml Olivenöl und den Parmesan nach und nach untermischen und alles zu einer Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl nicht zu stark erhitzen. Lachs darin bei schwacher Hitze unter vorsichtigem Wenden 5 Min. braten. Nudeln und Gemüse abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und vorsichtig untermengen. Pesto mit 1–2 EL Kochwasser cremig rühren, zwei Drittel davon unter die Spaghetti mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übriges Pesto darauf verteilen, mit Basilikum garnieren.



Nudel-Frittata mit Mangold

aus der italienischen Küche

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 20 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 770 kcal
42 g EIWEISS 43 g FETT 54 g KOHLENHYDRATE

Salz | 250 g Gabelspaghetti oder Hörnchennudeln | 1 Zwiebel 300 g Mangold | 150 g Kirschtomaten | 8 Eier | 300 ml Milch | Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss | 2 EL Olivenöl |150 g rohe Schinkenwürfel (Kühlregal) | 60 g geriebener Parmesan

1 In einem Topf 3 l kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanweisung in 8–10 Min. bissfest garen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Mangold putzen, waschen, die Blätter in Streifen schneiden, dann grob hacken. Stiele in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Eier mit der Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

3 Den Backofen auf 200° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Mangoldstiele dazugeben und 3 Min. andünsten. Nudeln und Mangoldblätter hinzufügen, 2 Min. mitbraten. Schinken untermischen. Die Eiermilch zugießen und die Tomaten auf der Oberfläche verteilen. Frittata in der Pfanne im Ofen (2. Schiene von unten) 20 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Parmesan darüberstreuen und Frittata fertig backen. Zum Servieren den Nudel-Eier-Kuchen in Tortenstücke schneiden.



Gut zu wissen

Wenn Ihr Pfannengriff nicht hitzebeständig ist, sollten Sie ihn mit Alufolie umwickeln, bevor Sie die Pfanne in den Ofen schieben.

ganz einfach

Mediterrane Gemüsenudeln

Tuning-Tipp

50 g Rucola waschen, trocken schleudern, harte Stängel abknipsen und die Blätter grob hacken. Vor dem Servieren auf die Nudeln streuen.

FÜR 4 PERSONEN
BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.
pro PORTION ca. 625 kcal
23 g EIWEISS 19 g FETT 81 g KOHLENHYDRATE

Salz | 400 g Fusilli (Spiralnudeln) | 1 Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht 140 g) | 2 rote Zwiebeln 2 Knoblauchzehen | 2 Stangen Lauch (à ca. 250 g) 300 g Tomaten | 4 EL Olivenöl | Pfeffer | ¼ l trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsefond oder -brühe) 1 EL kleine Kapern



1 Reichlich Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen.

2 Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden. Lauch gründlich waschen, putzen und schräg in knapp 1 cm dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien und grob würfeln.

3 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Lauch darin 2 Min. anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten dazugeben und 1 Min. mitbraten. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wein ablöschen, Thunfisch und Kapern dazugeben und 5 Min. kochen lassen, bis der Fisch warm ist. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermengen.

Zucchini-Speck-Spaghetti

preiswert

Salz | 400 g Spaghetti | 2 rote Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 4 getrocknete Tomaten (in Öl) | 6 Zweige Thymian | ½ Bund Petersilie | 400 g Zucchini 150 g durchwachsener milder Räucherspeck 3 EL Olivenöl | ⅛ l Gemüsebrühe | Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 700 kcal
18 g EIWEISS 34 g FETT 81 g KOHLENHYDRATE



1 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti hineingeben und nach Packungsangabe in 8–10 Min. bissfest garen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten fein würfeln. Thymian und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zucchini waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls klein würfeln.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Speck darin bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Getrocknete Tomaten und Zucchini zum Speck geben, 1 Min. mitbraten. Brühe angießen und unter Rühren weitere 2–3 Min. kochen. Das Ganze mit wenig Salz und mit Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen.

4 Die Nudeln abgießen, mit 3–4 EL Nudelwasser unter die Sauce mischen. Sofort servieren.

Penne mit Fenchel-Bolognese

Klassiker auf neue Art

Würz-Tipp

Wer mag, kann die Bolognese noch mit 2 TL zerstoßenem Fenchelsamen würzen und geriebenen Parmesan dazu reichen.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 665 kcal
32 g EIWEISS 22 g FETT 85 g KOHLENHYDRATE

Salz | 400 g Penne | 1 Fenchel (ca. 300 g) | 1 Möhre | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | 300 g gemischtes Hackfleisch | 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g Inhalt) | 2 EL Tomatenmark | 1/8 l Fleischbrühe | Pfeffer



1 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Penne darin nach Packungsanweisung in 10 Min. bissfest garen.

2 Inzwischen den Fenchel vierteln, Strunk entfernen, Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Viertel quer in 1/2 cm dünne Streifen schneiden. Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren braun und krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz andünsten. Fenchel und Möhren 3 Min. mitdünsten. Die Tomaten mit Saft und das Tomatenmark dazugeben. Brühe, Salz und Pfeffer einrühren. Alles bei schwacher Hitze offen 15 Min. sanft kochen lassen.

4 Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Penne servieren. Fenchelgrün grob hacken und darüberstreuen.

super vorzubereiten

Blumenkohl-Nudel-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 20 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 645 kcal
24 g EIWEISS 34 g FETT 60 g KOHLENHYDRATE

Salz | 250 g Fusilli (Spiralnudeln) | ½ Blumenkohl (ca. 600 g) | 200 g Wiener Würstchen | ½ Bund Petersilie | Pfeffer | 3 Eier | 150 ml Gemüsesaft (aus dem Glas oder Tetrapack) | 150 g Sahne | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 100 g Pizzakäse (Kühlregal)



1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln darin in ca. 10 Min. bissfest garen. Inzwischen den Blumenkohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und in Röschen schneiden. Nach 5 Min. Garzeit den Blumenkohl zu den Nudeln geben, weitere 5 Min. mitgaren, dann alles abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Nudel-Blumenkohl-Mischung mit Würstchen und Petersilie vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eier mit Gemüsesaft und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Gemüsemischung in eine flache Auflaufform geben, Eiermilch gleichmäßig darübergießen. Mit dem Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen.

Champignon-Käse-Spätzle

Schwäbisches mit Kräuterkick

400 g Mehl | 4 Eier | Salz | je 150 g Egerlinge und Champignons | 2 Knoblauchzehen | 1 Bund Petersilie nach Belieben | 4 EL Öl | 1 TL getrockneter Thymian 200 g geriebener Emmentaler | Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN. | 12 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 720 kcal
34 g EIWEISS 32 g FETT 73 g KOHLENHYDRATE

Speed-Tipp
Wer es eilig hat, nimmt 750 g fertige Spätzle aus dem Kühlregal.

1 Mehl, Eier und 200 ml Wasser mit 1/4 TL Salz mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Dann 10 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Pilze abreiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Scheibchen schneiden. Nach Belieben Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

3 Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken, Spätzle jeweils nur kurz aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben.

4 Den Backofen auf 150° (Umluft 130°) vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin scharf anbraten. Nach 1 Min. Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen. Pilze in einer ofenfesten Form mit den Spätzle, Käse und nach Belieben mit Petersilie mischen, salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) 12 Min. backen.



Tausch-Tipp

Das Buttergemüse zur Abwechslung durch 400 g aufgetauten und kräftig ausgedrückten TK-Blattspinat ersetzen.

fix vorbereitet

Gemüse-Schinken-Lasagne

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 25 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 955 kcal
48 g EIWEISS 56 g FETT 67 g KOHLENHYDRATE

400 g TK-Buttergemüse | 250 g Ricotta | 200 g Frischkäse | 100 g geriebener Parmesan | Salz | Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss | 500 ml Béchamelsauce (Fertigprodukt) | 16 Lasagneblätter (ohne Vorkochen; ca. 280 g) | 250 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben | 1 EL Butter



1 Das Gemüse unaufgetaut mit 75 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und nach Packungsangabe zugedeckt 6 Min. bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Gemüse vom Herd nehmen. Ricotta, Frischkäse und 50 g Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 In eine große Auflaufform 125 ml Béchamelsauce gießen. 4 Lasagneblätter nebeneinander darauflegen, mit 1/3 der Gemüsemischung bedecken. 1/3 des Schinkens darauflegen. Die Schichtung noch zweimal wiederholen. Mit Lasagneblättern abschließen. Restliche Béchamelsauce obendrauf verstreichen. Mit dem übrigen Parmesan bestreuen und mit der Butter in Flöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) in 25 Min. goldbraun backen.

Asia-Nudeln süßsauer

chinesisch inspiriert

Tuning-Tipp

Vor dem Servieren 100 g frische Mungobohnensprossen und 2 EL geröstete, gesalzene und grob gehackte Erdnüsse aufstreuen.

250 g gegartes Grillhähnchenfleisch (oder Hähnchenaufschnitt) | 1 große Zwiebel | 1 grüne Paprikaschote 2 Möhren | 1 kleine Dose Ananasringe (140 g Abtropfgewicht) | 2 EL Öl | 1 Dose Pizzatomaten (400 g Inhalt) 2 EL Reis- oder Obstessig | 3–4 EL Sojasauce | 1 EL brauner Zucker | Salz | 250 g Mie-Nudeln | Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 410 kcal
24 g EIWEISS 7 g FETT 63 g KOHLENHYDRATE

1 Das Hähnchenfleisch in grobe Stücke zupfen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprikaschote waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und mit Wasser auf ⅛ l auffüllen. Ananasringe in Stückchen schneiden.

2 In einem breiten Topf das Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten. Pizzatomaten und Ananassaft einrühren, mit Essig, Sojasauce und Zucker würzen. Alles bei schwacher Hitze offen 10 Min. unter gelegentlichem Rühren kochen.

3 Inzwischen reichlich Wasser mit Salz zum Kochen aufsetzen. Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung ca. 4 Min. garen.

4 Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ananas und Hähnchenfleisch unterheben, nur kurz erwärmen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit der süßsauren Sauce anrichten.



Grünes Spargel-Hühnerfrikassee

kräuterfrisch

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 835 kcal
48 g EIWEISS 30 g FETT 93 g KOHLENHYDRATE



Salz | 300 g Langkornreis | 500 g Hähnchenbrustfilet Pfeffer | 500 g grüner Spargel | 300 g junge Möhren 3 Schalotten | 2 EL Butter | 2 EL Mehl | 400 ml Geflügelfond (aus dem Glas; ersatzweise Hühnerbrühe) 200 g Sahne | 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel)

1 Reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Den Reis darin bei mittlerer Hitze 20 Min. garen.

2 Inzwischen das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Salzen und pfeffern. Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, abbürsten und schräg in Stücke teilen, dickere Teilstücke noch halbieren. Schalotten schälen und fein würfeln.

3 Die Butter erhitzen. Schalotten und Hähnchenfleisch darin hellbraun anbraten. Spargel und Möhren dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Fond oder Brühe und Sahne dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. sanft kochen lassen.

4 Die Kräuter waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Frikassee abschmecken. Vom Herd nehmen, Kräuter unterheben, kurz ziehen lassen. Reis abgießen und dazu servieren.

Entenbrust mit Rhabarbersauce

schmeckt süßsauer

2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g) | Salz | Pfeffer | 250 g Reis-Wildreis-Mischung | 500 g roter Rhabarber 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 Schalotten | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | ¼ l Hühnerbrühe | 4 EL Honig 1 EL heller Saucenbinder | 50 g geschälte Mandeln

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 815 kcal
41 g EIWEISS 39 g FETT
74 g KOHLENHYDRATE

1 Die Entenfilets waschen, trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden. Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine trockene Pfanne stark erhitzen. Entenfilets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Min. anbraten, dann bei mittlerer Hitze von jeder Seite 8 Min. weiterbraten.

2 Inzwischen den Reis in ½ l Salzwasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. sanft kochen lassen.

3 Den Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in breite Ringe schneiden. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

4 Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Bratfett bis auf 2 EL abgießen. Schalotten, Ingwer und Rhabarber darin 2 Min. andünsten. Brühe angießen, Honig einrühren. Aufkochen, 3 Min. garen, bis der Rhabarber zerfallen ist. Salzen und pfeffern. Mit dem Saucenbinder andicken. Frühlingszwiebeln und Mandeln in der Sauce kurz heiß werden lassen. Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden. Mit Sauce und Reis servieren.

Saison-Tipp

Im Sommer statt Rhabarber frische Aprikosen nehmen: überbrühen, abschrecken, häuten, entsteinen und vierteln. Nur 2 EL Honig nehmen.



Scharfe Pute aus dem Wok

leicht und lecker

600 g Putenschnitzel | Salz | Pfeffer | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 rote Paprikaschote | 400 g Chinakohl | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 250 g Mie-Nudeln 4 EL Cashewkerne | 4 EL Öl | 4 EL Sojasauce | 4 EL süß-scharfe Chilisauce

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 555 kcal
47 g EIWEISS 17 g FETT 53 g KOHLENHYDRATE

1 Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und längs halbieren, dann quer in feine Streifen schneiden. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen, vom Strunk befreien und in Quadrate schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Nudeln hineingeben und nach Packungsangabe garen. Gleichzeitig den Wok stark erhitzen. Cashewkerne darin unter Rühren goldbraun anrösten, herausnehmen.

3 Anschließend 2 EL Öl im Wok erhitzen. Putenfleisch darin portionsweise 1–2 Min. anbraten, herausnehmen. Übriges Öl erhitzen, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Paprika und Chinakohl nach und nach hinzufügen und 3–4 Min. unter Rühren braten. Fleisch dazugeben, mit Sojasauce, Chilisauce und 6 EL Wasser gemischt, 2 Min. garen. Cashewkerne aufstreuen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und dazu servieren.

Gut zu wissen

Eine Stiel-Wokpfanne ist praktisch: Dank ihrer hohen Wände und des Stielgriffs ist ein wirbeliges Pfannenrühren möglich, ohne dass etwas über den Rand springt. Wenn Sie meistens für vier kochen, brauchen Sie eine große Wokpfanne mit etwa 30 cm Durchmesser.



Chili-Hähnchen mit Avocadosalsa

mexikanisch inspiriert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 900 kcal
42 g EIWEISS 63 g FETT 42 g KOHLENHYDRATE



je 6 Hähnchen-Ober- und Unterschenkel (ca. 750 g) | 1 EL edelsüßes Paprikapulver | 2 TL Chilipulver | Salz | 3 EL Olivenöl | 2 reife Avocados | 4 EL Limettensaft | 1 rote Zwiebel | 2 große Tomaten | 1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) | Pfeffer | 100 g Tortilla-Chips

1 Den Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Paprika- und Chilipulver mit 1 TL Salz und 1 EL Öl verrühren, die Keulen damit einstreichen. Auf ein tiefes Backblech legen, ¼ l Wasser angießen und die Keulen im Ofen (2. Schiene von unten) 15 Min. braten, wenden und 15 Min. weiterbraten.

2 Inzwischen die Avocados halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. In kleine Würfel schneiden, mit dem Limettensaft und übrigem Olivenöl vermischen. Zwiebel schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und klein würfeln. Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Alle Zutaten vorsichtig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocadosalsa mit den Hähnchenteilen anrichten, die Tortilla-Chips dazu reichen.

Tuning-Tipp

3 fein gehackte Jalapeño-Chilis (aus dem Glas) und ½ Bund grob gehacktes Koriandergrün geben der Salsa noch mehr Mexiko-Aroma.

Kokos-Putenschnitzel mit Curryhirse

Lust auf Exotisches

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 720 kcal
43 g EIWEISS 32 g FETT 67 g KOHLENHYDRATE

1 große rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 250 g Zuckerschoten 300 g Hirse | 4 EL Butterschmalz | 1 ½ EL scharfes Currypulver ¾ l Gemüsebrühe | 4 Putenschnitzel (à ca. 125 g) | Salz | Pfeffer 1 Eiweiß | 100 g Kokosrapsel

1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Hirse in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2 In einem breiten Topf 2 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Zuckerschoten 2–3 Min. andünsten. Hirse unterrühren und 2 Min. mitdünsten. Curry darüberstäuben und alles 1 Min. unter Rühren weiter braten. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen.

3 Inzwischen die Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß verquirlen. Fleisch zuerst im Eiweiß, dann in den Kokosraspeln wenden und diese gut andrücken.

4 Das übrige Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kokosschnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Das Fleisch mit der Curryhirse servieren.



Hühnchen im Pergamentpäckchen

mediterran aromatisch

Tausch-Tipp
Auch mit Alufolie klappt's – Duft und Aroma bleiben beim Garen in der Hülle gefangen.

4 große Strauchtomaten | 1 Aubergine (ca. 300 g) 2 kleine weiße Zwiebeln | 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g) | Salz | Pfeffer | 8 EL Olivenöl | 2 Zweige Rosmarin | 4 Scheiben Bio-Zitrone | 12 Basilikumblätter | Backpapier | Küchengarn

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 25 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 400 kcal
47 g EIWEISS 22 g FETT 4 g KOHLENHYDRATE

1 Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, in Scheiben schneiden. Stielansatz entfernen. Aubergine waschen, putzen, je nach Größe längs halbieren und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Hähnchenfilets waschen, trocknen, beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Vier Bogen Backpapier (30 x 40 cm) mit je 1 EL Olivenöl bestreichen. Jeweils Auberginen-, Tomaten- und Zwiebelscheiben darauf übereinanderschichten. Je 1 Hähnchenfilet obendrauf legen. Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen, hacken und mit 4 EL Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern, über das Fleisch träufeln. Zitronenscheiben daraufsetzen. Backpapier über der Füllung zusammenschlagen und an den Rändern mit Küchengarn verschließen.

3 Die Päckchen im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20–25 Min. garen. Erst bei Tisch öffnen und mit den Basilikumblättern bestreuen. Ciabatta dazu reichen.



ganz einfach fein

Hähnchenfilet
auf Linsen-Möhren-Gemüse

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 555 kcal
54 g EIWEISS 16 g FETT 49 g KOHLENHYDRATE

1 Knoblauch-Baguette (175 g; Kühlregal) | 4 Hähnchenbrustfilets (à 150–180 g) | Salz | Pfeffer | 4 EL Olivenöl 500 g Möhren | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 rote Chilischote | 1 Orange | 125 g rote Linsen | 1/4 l Gemüsefond oder -brühe | 3–4 EL Aceto balsamico



1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Baguette nach Packungsangabe in 8–10 Min. (Mitte) aufbacken.

2 Inzwischen die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Filets darin bei mittlerer Hitze beidseitig 8 Min. braten.

3 Inzwischen die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln.

4 Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, Möhren und Frühlingszwiebeln darin 2 Min. andünsten. Orange auspressen. Linsen und Chili hinzufügen, mit dem Orangensaft und Fond oder Brühe ablöschen. Mit Essig würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5–6 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets schräg in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten. Knoblauch-Baguette dazu reichen.

Salbei-Gnocchi mit Huhn

mit Schärfekick

600 g Hähnchenbrustfilet | Salz Pfeffer | 4 Zweige Salbei | 2 Knoblauchzehen | 2 rote Peperoni | 300 g Kirschtomaten | 2 EL Olivenöl | 80 g Butter 800 g Kartoffel-Gnocchi (Kühlregal) 50 g gehobelter Parmesan

FÜR 4 PERSONEN
BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.
pro PORTION ca. 550 kcal
45 g EIWEISS 29 g FETT
29 g KOHLENHYDRATE

1 Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzen und pfeffern. Salbei abbrausen, Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise jeweils in 4–5 Min. rundherum braten, herausnehmen.

3 Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Gnocchi, Salbei, Peperoni und Knoblauch hineingeben und in 2–3 Min. etwas erwärmen. Fleisch und Tomaten hinzufügen und ganz kurz erwärmen. Das Gericht auf vier Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Tuning-Tipp

Wenn Sie mehr Zeit haben – die Gnocchi aus 500 g Kartoffelkloßteig (Kühlregal) mit 2 Eigelben, 120 g Mehl, Salz und Pfeffer zubereiten.



Putengyros-Pfanne

preiswert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 380 kcal
29 g EIWEISS 24 g FETT 11 g KOHLENHYDRATE

400 g Putenschnitzel | 2 Knoblauchzehen | 6 EL Olivenöl je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano | 2 TL rosenscharfes Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 500 g zarter Weißkohl oder Jaromakohl | 1 rote oder gelbe Paprikaschote 300 g Sahnejoghurt | ½ Bund Petersilie

1 Das Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel den Knoblauch mit dem Öl, Thymian, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Fleisch darin wenden und ziehen lassen, bis das Gemüse vorbereitet ist.

2 Inzwischen den Kohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und untermischen.

3 Eine große schwere Pfanne stark erhitzen, das Fleisch darin mit der Marinade rundherum in 2–3 Min. scharf anbraten. Kohl- und Paprikastreifen dazugeben und 5 Min. unter Wenden mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurtsauce und Fladenbrot dazu reichen.

Tausch-Tipp

Statt Fladenbrot Pita-Brottaschen (Spezialitätenregal) zum Gyros servieren: Brot toasten, Taschen öffnen, Gyros und Joghurt hineinfüllen.



Puten-Piccata mit Tomatensauce

klassisch italienisch

1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 5 EL Olivenöl
2 Dosen Pizzatomaten mit Oregano (à 400 g) | 4 Putenschnitzel (à ca. 130 g) | Salz | Pfeffer | 75 g Mehl
2 Eier | 50 g frisch geriebener Parmesan | 4 EL Milch
500 g frische Tagliatelle (Kühlregal)

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 900 kcal
60 g EIWEISS 22 g FETT
15 g KOHLENHYDRATE

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Pizzatomaten dazugeben, offen aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.

2 Inzwischen die Schnitzel trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern. Mehl in einem Teller bereitstellen. Eier mit Parmesan und Milch in einem zweiten tiefen Teller verrühren. Fleisch erst im Mehl wenden, dann durch die Käse-Ei-Masse ziehen.

3 Für die Nudeln 2 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Das übrige Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 5 Min. braten. Wenn das Nudelwasser kocht, die Nudeln darin ca. 2 Min. garen. Die Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit der Tomatensauce und den Schnitzeln anrichten.

Speed-Tipp

Wer's sehr eilig hat, kauft fertig panierte Schweineschnitzel aus Kühlregal oder Tiefkühltruhe und brät sie fix in der Pfanne.



Rosenkohl-Huhn vom Blech

super vorzubereiten

Speed-Tipp

Sie sparen Vorbereitungszeit, wenn Sie den frischen Rosenkohl durch 700 g tiefgekühlten ersetzen.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 1 STD. BRATEN
pro PORTION ca. 1080 kcal
62 g EIWEISS 67 g FETT 57 g KOHLENHYDRATE

Salz | 800 g Rosenkohl | 200 g Schalotten | 1 küchenfertige Poularde (ca. 1,4 kg) | Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss | 1 Bund Thymian | 6 EL Öl | 150 ml Geflügelfond (aus dem Glas; ersatzweise Hühnerbrühe) 400 g vorgegarte Maronen (vakuumverpackt aus dem Kühlregal; ersatzweise aus der Dose)



1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Rosenkohl waschen und putzen. In das kochende Wasser geben, aufkochen und 6–8 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Schalotten schälen, große längs halbieren. Poularde in 8–10 Portionsstücke teilen, diese waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Hähnchenteile, Rosenkohl und Schalotten in der Fettpfanne des Ofens verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Thymian abbrausen, Zweige zwischen Hähnchen und Gemüse legen. Alles mit dem Öl beträufeln, Fond oder Brühe angießen.

3 Im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 50 Min. braten, dann die Maronen dazulegen und alles noch 10 Min. bei 220° bräunen.

Entenspieße mit Orangen-Kokos-Sauce

raffiniert kombiniert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 680 kcal
35 g EIWEISS 35 g FETT 56 g KOHLENHYDRATE

2 Entenbrustfilets (à ca. 325 g) | 1 TL 5-Gewürz-Pulver Salz | 2 kleine gelbe Paprikaschoten | 1 weiße Zwiebel 250 g Reis-Wildreis-Mischung | 2 EL Öl | 1 Orange 200 g ungesüßte Kokosmilch (Dose) | 4 EL helle Sojasauce ½ Bio-Limette | Cayennepfeffer | Schaschlikspieße

1 Die Entenfilets häuten, waschen und trocken tupfen, dann längs halbieren und in 2 cm kleine Würfel schneiden. Rundherum mit 5-Gewürz-Pulver und Salz würzen. Paprikaschoten waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, achteln und in einzelne Lagen teilen. Fleisch, Paprika und Zwiebelstücke abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

2 Den Reis mit ½ l leicht gesalzenem Wasser aufkochen, 1–2 Min. kochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spieße darin rundherum 10 Min. braten, mehrmals wenden. Herausnehmen und warm halten.

3 Die Orange auspressen. Kokosmilch und Orangensaft in die Pfanne gießen, mit Sojasauce würzen und bei mittlerer Hitze in 5 Min. sämig einkochen lassen. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Die Sauce mit 1–2 TL Limettensaft, etwas Limettenschale und Cayennepfeffer fruchtig-scharf abschmecken. Die Sauce mit den Entenspießen und dem Reis anrichten.



Tuning-Tipp

Von der abgezogenen Entenhaut etwa 100 g in kleine Würfel schneiden und abwechselnd mit dem Fleisch und Gemüse auf die Spieße ziehen – das bringt zusätzlich Aroma.

Überbackener Schinken-Spargel

macht was her

1 Zwiebel | 2 EL Olivenöl | 1 Dose Pizzatomaten mit Oregano (400 g Inhalt) | 200 g Sahne | Salz | Pfeffer | 32 dünne Stangen grüner Spargel (ca. 800 g) 4 große Scheiben gekochter Schinken (ca. 250 g) 500 g frische Spaghetti (Kühlregal) | 250 g Mozzarella | einige Basilikumblätter

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 30 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 920 kcal
46 g EIWEISS 36 g FETT 103 g KOHLENHYDRATE

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Sahne einrühren und bei schwacher Hitze 5 Min. sanft kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Schinken längs halbieren und je 4 Spargelstangen mit einer Schinkenscheibe umwickeln.

3 Die Hälfte der Tomatensauce in eine große Gratinform füllen, Spargelpäckchen hineinlegen und mit der übrigen Tomatensauce bedecken. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 160°) 30 Min. backen.

4 Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen, Nudeln darin nach Packungsangabe ca. 2 Min. garen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und 10 Min. vor Ende der Garzeit auf das Gratin streuen, fertig backen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zum Gratin servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.



Käse-Schnitzel-Sandwich

für Brotfans



FÜR 4 PERSONEN
BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.
pro PORTION ca. 440 kcal
34 g EIWEISS 13 g FETT 49 g KOHLENHYDRATE

4 Schweineschnitzel (à ca. 100 g) | Salz | Pfeffer 4 EL Semmelbrösel | 50 g fein geriebener, alter Gouda oder Parmesan | 1 Ei | 2 EL Mehl | 2 EL Butterschmalz | 4 Kopfsalatblätter | 1 Minigurke (ca. 120 g) | 4 große Brötchen (z. B. Baguettebrötchen) 4 EL Mango-Chutney

1 Die Schnitzel trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel und Käse auf einem Teller mischen. Ei verquirlen. Mehl und Ei auf zwei weiteren Tellern getrennt bereitstellen. Schnitzel erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mehrmals in den Käsebröseln wenden. Panade gut andrücken.

2 In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite 4–5 Min. braten.

3 Inzwischen die Salatblätter waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Gurke gut waschen, ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden und die unteren Hälften mit dem Mango-Chutney bestreichen. Darauf zuerst die Salatblätter und Gurkenscheiben anrichten. Zuletzt mit den Schnitzeln belegen und mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Kalbsgeschnetzeltes in Currysauce

mit Limetten-Kick



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 710 kcal
40 g EIWEISS 35 g FETT 59 g KOHLENHYDRATE

500 g Kalbsgeschnetzeltes (z. B. aus der Oberschale, vom Metzger schneiden lassen) | Salz | Pfeffer | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 4 EL Öl | 2 EL Currypulver | 400 ml Kalbsfond (aus dem Glas; ersatzweise Hühnerbrühe) 150 g Crème fraîche | 250 g 10-Minuten-Reis | 2 Bananen | 200 g Kirschtomaten | ½ Bio-Limette

1 Das Kalbsgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne getrennt fein schneiden.

2 Inzwischen das Öl erhitzen, Fleisch darin portionsweise in 2–3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und warm halten. Das Weiße der Frühlingszwiebeln 2 Min. im Bratfett andünsten, mit Curry bestäuben und anschwitzen. Fond angießen und Crème fraîche einrühren, aufkochen und alles offen bei mittlerer Hitze 10 Min. einkochen lassen.

3 Inzwischen ½ l Salzwasser aufkochen, den Reis darin 10 Min. kochen. Die Bananen schälen, schräg in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Bananen, Tomaten und das Frühlingszwiebelgrün unter das Curry heben. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Curry mit Salz, Pfeffer, 2–3 TL Limettensaft und etwas Limettenschale abschmecken. Geschnetzeltes unterheben, einmal kurz aufkochen lassen. Reis abgießen und abtropfen lassen, zum Curry servieren.

Fladenbrot mit Steak und Salat

Familienhit

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 890 kcal
32 g EIWEISS 33 g FETT 111 g KOHLENHYDRATE

2 Rumpsteaks (à ca. 200 g) | Salz | Pfeffer | 2 EL Öl 2 TL Chilipulver | 1 Sesam-Fladenbrot (ca. 500 g) | ½ Bund Schnittlauch | 150 g saure Sahne | 100 g Maiskörner (aus der Dose) | 2 Tomaten | 150 g gemischter verzehrfertiger Salat (Kühlregal) | 50 g geröstete Zwiebeln (Fertigprodukt)

1 Die Rumpsteaks trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Chilipulver verrühren, Fleisch damit dünn bestreichen. Eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen, die Steaks, je nachdem, ob man sie medium oder durchgebraten mag, 3–4 oder 4–5 Min. auf jeder Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.

2 Inzwischen den Backofengrill oder den Backofen auf 250° (Umluft höchste Stufe) rechtzeitig vorheizen. Fladenbrot auf den Rost (Mitte) legen und in 2–3 Min. knusprig werden lassen.

3 Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Mit Sahne, Mais, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln, entkernen und würfeln.

4 Den Fladen waagrecht aufschneiden, die untere Hälfte mit der Sauerrahmmischung bestreichen. Mit Tomaten, Salat und Fleischstreifen belegen. Röstzwiebeln darauf streuen. Brotdeckel auflegen, den Fladen in Viertel oder Achtel teilen.



Vorrats-Tipp

Die gefüllten Fladenbrote fest in Folie einpacken und als Brotzeit mit an den Arbeitsplatz oder als Proviant für unterwegs mitnehmen.

Lammpfanne mit grünen Bohnen

kräuterwürzig



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 520 kcal
26 g EIWEISS 29 g FETT 39 g KOHLENHYDRATE

Salz | 300 g Schneide- oder Schnippelbohnen | 1 Baguette (ca. 230 g) | 4 Schalotten | 2 Knoblauchzehen 4 Zweige Bohnenkraut | 1 Rosmarinzweig | 200 g Kirschtomaten | 400 g Lammlende | 6 EL Olivenöl | Pfeffer

1 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen, putzen und schräg in 1 cm große Rauten schneiden. Im kochenden Wasser 5 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen das Baguette 2 cm groß würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen. Bohnenkraut und Rosmarin waschen, trocknen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Tomaten waschen. Lammfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

3 In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Brotwürfel darin 5 Min. unter Wenden rösten. Knoblauch dazupressen und unterrühren. Croûtons herausheben.

4 Das übrige Öl in der Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin portionsweise 2–3 Min. unter Wenden braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Schalotten im verbliebenen Bratfett bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bohnen und Kräuter dazugeben, salzen und pfeffern, 2 Min. dünsten. Tomaten zufügen, 1 Min. mitdünsten. Fleisch und Croûtons untermischen.

Nackensteaks mit Kräuter-Senf-Creme

preiswert

200 g Frischkäse | 60 g weiche Butter | 2 Schalotten je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie | 4 TL körniger Senf | Salz | Pfeffer | 3–4 TL Zitronensaft | 800 g gegarte Ofenkartoffeln (Kühlregal) | 1 rote Paprikaschote 5 EL Öl | 4 Schweinenackensteaks (à ca. 180 g)

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 640 kcal
51 g EIWEISS 33 g FETT
54 g KOHLENHYDRATE



Tausch-Tipp

Ein bisschen Luxus gefällig? Dann braten Sie 4 Rumpsteaks statt der Schweinenackensteaks!

1 Den Frischkäse und 50 g Butter in eine Schüssel geben. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides zur Käse-Butter-Mischung geben und alles gut mischen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Creme zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Die Ofenkartoffeln pellen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl und übrige Butter erhitzen. Kartoffeln und Paprika darin 4 Min. unter Wenden braten. Salzen und pfeffern.

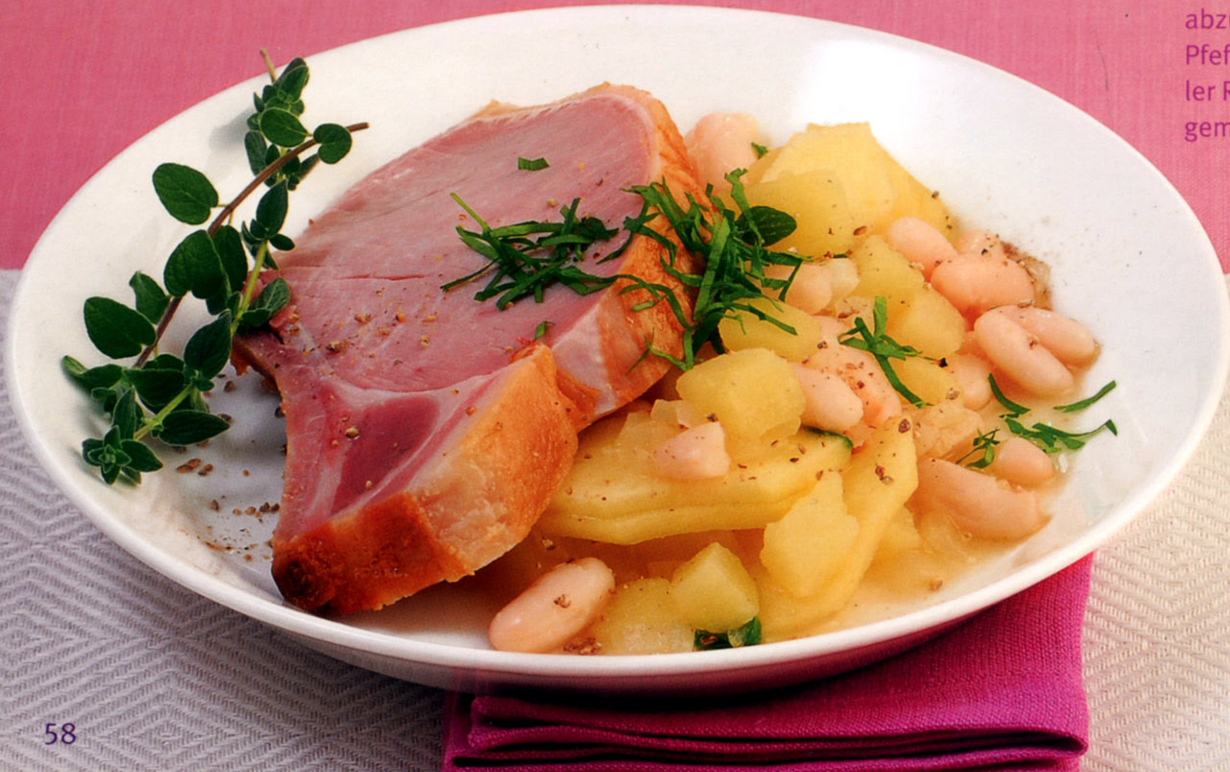
3 Inzwischen das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen, Fleisch von jeder Seite 3–4 Min. braten. Frischkäsecreme und Paprika-Bratkartoffeln zu den Steaks servieren.

Kasseler mit Bohnen-Apfel-Gemüse

deftig, kräftig, fruchtig

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 1060 kcal
76 g EIWEISS 61 g FETT 48 g KOHLENHYDRATE

1 Zwiebel | 500 g festkochende Kartoffeln | 2 EL Butter | 1/8 l lieblicher Cidre | 1/4 l Kalbs- oder Hühnerfond (ersatzweise Hühnerbrühe) | 1 Dose kleine weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht) | 2 kleine säuerliche Äpfel (ca. 250 g) | 2–3 Zweige Majoran (oder 1 TL getrockneter) | 4 Scheiben Kasseler Rippchen (à ca. 300 g) | 1/2 Bund Petersilie | Salz | Pfeffer



1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln dazugeben. Cidre und Fond angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten.

2 Inzwischen die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und quer in Scheibchen schneiden. Bohnen, Apfelstücke und Majoran zu den Kartoffeln geben und 5 Min. mitgaren.

3 Gleichzeitig in einer großen Pfanne 1/4 l Wasser aufkochen, Rippchen hineinlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen.

4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie aufstreuen. Die Kasseler Rippchen aus der Brühe heben, mit dem Bohnengemüse anrichten.

Reste-Tipp

Noch was übrig vom Gemüse? Dann würzen Sie es mit 1–2 EL Weißweinessig und 2 EL Öl und servieren es als Salat!

Zucchini-Hackfleisch-Frikadellen

raffiniert kombiniert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 780 kcal
34 g EIWEISS 56 g FETT 38 g KOHLENHYDRATE



600 g TK-Country-Kartoffeln | 1 Brötchen vom Vortag | 1 Zwiebel | 1 kleiner Zucchino (ca. 125 g) | 500 g gemischtes Hackfleisch | 1 Ei | Salz | Pfeffer 2 EL Butterschmalz | 150 ml Fleischbrühe | 150 g Crème fraîche | 2 EL Ajvar (aus dem Glas)

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die gefrorenen Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen (Mitte) nach Packungsangabe in 20 Min. goldbraun braten.

2 Inzwischen das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchino waschen, putzen und raspeln. Hackfleisch, Ei, Zwiebel und Zucchini in eine Schüssel geben. Brötchen ausdrücken und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen 12 kleine Frikadellen formen.

3 Das Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen. Frikadellen hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.

4 Die Brühe in eine Pfanne gießen, den Bratensatz unter Rühren lösen. Erst die Crème fraîche, dann den Ajvar einrühren und alles 3 Min. sanft kochen lassen. Frikadellen mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Kalbsröllchen mit Brokkoli

mit viel Sauce!

4 Kalbsschnitzel (à ca. 120 g) | Salz | Pfeffer | 4 TL Tomatenmark | 4 Scheiben Parmaschinken | 8 Basilikumblätter | 2 EL Olivenöl | 400 ml Kalbsfond (aus dem Glas; ersatzweise Hühnerbrühe) | 200 g Crème fraîche | 600 g TK-Brokkoli | 1 EL heller Saucenbinder | Holzzahnstocher

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 690 kcal
46 g EIWEISS 44 g FETT 33 g KOHLENHYDRATE

1 Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und flach streichen. Beidseitig salzen und pfeffern, mit je 1 TL Tomatenmark bestreichen. Mit jeweils 1 Scheibe Parmaschinken und 2 Basilikumblättern belegen, aufrollen. Rouladen mit Holzstäbchen zusammenstecken.

2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Rouladen darin rundherum bei starker Hitze in 3 Min. braun anbraten. Mit $\frac{1}{4}$ l Fond ablöschen. Crème fraîche einrühren, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren.

3 Inzwischen den übrigen Fond mit Wasser auf $\frac{1}{4}$ l auffüllen und in einem breiten Topf aufkochen. Gefrorenen Brokkoli hineingeben, zugedeckt bei starker Hitze aufkochen, dann 5–6 Min. dünsten, mehrmals wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Kalbsröllchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Saucenbinder einrühren und kochen, bis die Sauce gebunden ist. Salzen und pfeffern. Brokkoli abgießen und abtropfen lassen. Sauce zu den Röllchen und dem Brokkoli servieren. Dazu passt Baguette.

Tuning-Tipp

30 g Pinienkerne oder Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren auf das Brokkoligemüse streuen.



Filetspieße mit Cranberry-Sauce

einfach lecker

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 740 kcal
33 g EIWEISS 44 g FETT 49 g KOHLENHYDRATE

400 g Schweinefilet (Mittelstück) | 12 Scheiben Bacon (ca. 125 g) | Salz | Pfeffer | 3 EL Butterschmalz | 1 TL schwarze Pfefferkörner | 2 TL Wacholderbeeren | 1/8 l Rotwein | 1/4 l Hühnerfond (Glas; ersatzweise Hühnerbrühe) | 50 g getrocknete Cranberrys | 100 g Silberzwiebeln (Glas) | 1 EL dunkler Saucenbinder | 8 TK-Rösti-Ecken | Schaschlikspieße



1 Das Fleisch trocken tupfen und in 12 Scheiben schneiden. Um den Rand jeder Fleischscheibe eine Scheibe Bacon wickeln. Je drei umwickelte Fleischscheiben quer auf einen Schaschlikspieß stecken (damit der Bacon nicht abrutscht). Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren zerstoßen, im heißen Fett kurz anrösten. Spieße in die Pfanne geben und von jeder Seite 5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratensatz mit dem Wein ablöschen. Fond dazugießen und alles bei mittlerer Hitze 5 Min. sanft kochen lassen. Cranberrys und Silberzwiebeln dazugeben, wieder aufkochen und die Sauce mit dem Saucenbinder binden. Fleisch samt gezogenem Saft in die Sauce geben und 5 Min. ziehen lassen.

3 Gleichzeitig 2 EL Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Rösti darin auf beiden Seiten in 4–5 Min. goldbraun braten. Mit den Filetspießen und der Cranberry-Sauce servieren.

Pfannkuchen Hawaii

Kinderliebling

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN. | 15 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 780 kcal
49 g EIWEISS 38 g FETT 59 g KOHLENHYDRATE



200 g Mehl | ½ l Milch | 4 Eier | Salz | Cayennepfeffer 4 TL Butterschmalz | 1 Dose Ananasstücke (340 g Abtropfgewicht) | 6 Scheiben gekochter Schinken (à ca. 50 g) | 250 g geriebener Emmentaler | 2 Tomaten Fett für die Form

1 Mehl, Milch, Eier, ½ TL Salz und 1 Prise Cayennepfeffer zu einem glatten Teig verrühren und 10 Min. ruhen lassen.

2 In einer großen beschichteten Pfanne (Ø 28 cm) etwas Butterschmalz erhitzen, etwas Teig mit einer Kelle hineingeben und nacheinander 6 Pfannkuchen bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. von beiden Seiten goldbraun backen.

3 Inzwischen den Backofen auf 220° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ananas abgießen und gut abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden. Jeden Pfannkuchen mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Ananasstücke darauf verteilen. Mit je etwa 35 g geriebenem Käse bestreuen. Alle Pfannkuchen aufrollen.

4 Eine Auflaufform leicht einfetten. Pfannkuchen quer halbieren, nebeneinander in die Form legen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 15 Min. backen. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zum Ende der Garzeit auf den Pfannkuchen verteilen.

Kaninchenkeulen mit Speckknödeln

ganz was Feines

Tausch-Tipp

Wenn Sie im Supermarkt keine Kaninchenkeulen finden, greifen Sie zu großen Hähnchenschenkeln und enthäuten diese.

4 Kaninchenkeulen (à 200 g) | Salz | Pfeffer
1 EL Mehl | 75 g Baconstreifen (Kühlregal) | 1 EL Öl
¼ l Geflügelfond (Glas) | 6 Semmelknödel im Kochbeutel | 200 g Sahne | 1 Bund Schnittlauch

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 740 kcal
49 g EIWEISS 46 g FETT 23 g KOHLENHYDRATE

1 Die Kaninchenkeulen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit dem Mehl bestäuben. Eine große Pfanne erhitzen, Speckstreifen darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. kross braten, herausnehmen. Das Öl im Speckfett erhitzen, Kaninchenkeulen rundherum in 5 Min. anbraten, dann den Fond angießen und Keulen bei mittlerer Hitze 25 Min. zugedeckt schmoren.

2 Inzwischen die Knödel in einem Topf mit reichlich Wasser 10 Min. quellen lassen. Salz hinzufügen, Wasser aufkochen und kurz sprudelnd kochen, dann Knödel bei schwacher Hitze 20 Min. ziehen lassen.

3 Die Kaninchenkeulen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Sahne angießen und in 5 Min. bei starker Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen. Inzwischen die Knödel aus dem Kochbeutel lösen und mit den Speckstreifen bestreut anrichten. Kaninchenkeulen und Schnittlauchrahm dazu servieren.



Schollenfilets mit Spitzkohl-Reis

kalorienarm

**600 g Schollenfilet | 2 EL Zitronensaft | Salz
Pfeffer | 4 EL Mehl | 700 g Spitzkohl | 2 Möhren
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 2 EL gesalzene und
geröstete Erdnüsse | 6 EL Öl | 250 g Basmati-
Wildreis-Mischung | 100 ml Orangensaft**

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 600 kcal
35 g EIWEISS 21 g FETT
68 g KOHLENHYDRATE

1 Die Schollenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Beidseitig salzen und pfeffern und im Mehl wenden.

2 Den Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Erdnüsse grob hacken oder ganz lassen.

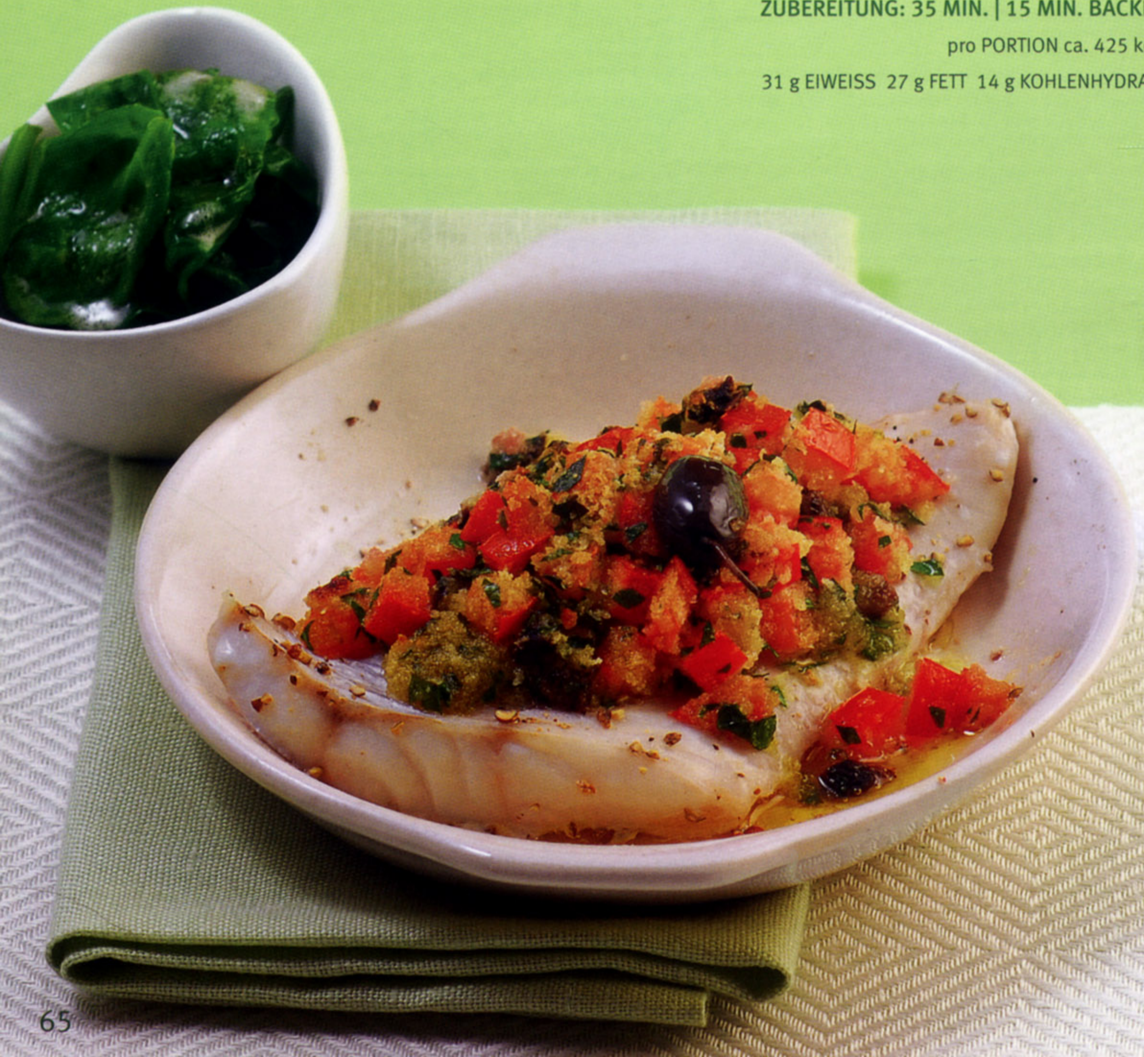
3 In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen. Reis dazugeben und unter Rühren anrösten. Ingwer, Kohl und Möhren zufügen, 3 Min. mitdünsten. Orangensaft und 400 ml Wasser angießen, salzen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen.

4 Inzwischen in einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen, Schollenfilets darin portionsweise von jeder Seite 2 Min. braten. Erdnüsse darüberstreuen. Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Schollenfilets servieren.



Rotbarsch mit Olivenkruste und Spinat

mal ganz mediterran



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 35 MIN. | 15 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 425 kcal
31 g EIWEISS 27 g FETT 14 g KOHLENHYDRATE

½ Bund Petersilie | 60 g schwarze Oliven (entsteint) 350 g Tomaten | 60 g Semmelbrösel | 6 EL Olivenöl 2 TL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 4 Rotbarschfilets (à ca. 150 g) | 250 g Babyspinat | 2 EL Butter | frisch geriebene Muskatnuss | Fett für die Form

1 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Semmelbrösel, Petersilie, Tomaten und Oliven mit dem Olivenöl mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Eine Gratinform einfetten. Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In die Form legen, die Olivenbrösel darauf verteilen. Fisch im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.

3 Inzwischen den Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat zum Fisch servieren.

Forellen mit Erbsen-Basilikum-Sauce

sahnig frisch

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 670 kcal
65 g EIWEISS 31 g FETT 33 g KOHLENHYDRATE

750 g kleine Kartoffeln | Salz | 4 küchenfertige Forellen (à ca. 300 g) Pfeffer | 2 EL Mehl | 150 g TK-Erbsen | 6 EL Butter | 4 Schalotten ¼ l Gemüsefond oder -brühe | 125 g Sahne | 1 Bund Basilikum

1 Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 20 Min. garen. Die Forellen waschen, trocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Mehl wenden.

2 Den Backofen auf 100° (Umluft 80°) vorheizen. Die Erbsen antauen lassen. In zwei Pfannen je 2 EL Butter erhitzen, je 2 Forellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Min. braten. Herausnehmen und im Ofen warm halten.

3 Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Butter erhitzen, Schalotten darin andünsten. Erbsen zufügen und andünsten. Fond und Sahne angießen und 5 Min. sanft kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Die Basilikumblätter abzupfen, abreiben und in den Topf geben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und schaumig aufmixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen und pellen, mit den Forellen und der Erbsen-Basilikum-Sauce anrichten.



Fisch-Saltimbocca mit Petersilien-Risotto

italienisch inspiriert

Tuning-Tipp
Wer mag, röstet 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und streut sie auf den Risotto.

1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl 250 g Risottoreis | 900 ml heiße Gemüsebrühe 4 Fischfilets (à ca. 150 g) | Salz | Pfeffer | 4 Salbeiblätter | 4 Scheiben Parmaschinken | 1 Bund Petersilie | fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 520 kcal
38 g EIWEISS 19 g FETT 52 g KOHLENHYDRATE



1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Reis unter Rühren glasig braten. Die Brühe dazugießen und den Risotto bei schwacher Hitze in 25 Min. offen ausquellen lassen, dabei immer wieder rühren, damit er nicht ansetzt.

2 Inzwischen die Fischfilets waschen und trocken tupfen, beidseitig mit wenig Salz und mit Pfeffer würzen. Mit je 1 Salbeiblatt belegen, darauf je 1 zusammengeklappte Scheibe Parmaschinken legen und beides mit Holzstäbchen befestigen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Min. braten. Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale unter den Risotto heben. Risotto zum Fisch servieren.

neu variiert

Matjes mit Rote-Bete-Rahm

Vorbereitungs-Tipp

Das Gericht am Vortag zubereiten: Die Matjesfilets nebeneinander in eine Schale legen und mit der Sahnemischung bedecken. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.



FÜR 4 PERSONEN
BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.
pro PORTION ca. 490 kcal
20 g EIWEISS 40 g FETT 12 g KOHLENHYDRATE

200 g Sahne | 200 g Naturjoghurt | 2–3 TL Weißweinessig | Salz | Pfeffer | 2 Rote Beten (ca. 200 g; vakuumverpackt aus dem Kühlregal) | 1 säuerlicher Apfel | 3 Schalotten 2 Gewürzgurken (ca. 100 g) | ½ Bund Dill 8 Matjesfilets (à ca. 50 g)

1 Die Sahne mit dem Joghurt und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Roten Beten vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen, achteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheibchen schneiden. Schalotten schälen und in sehr feine Ringe schneiden oder hobeln. Gurken in dünne Scheiben schneiden. Rote Beten, Apfel, Schalotten und Gurken in die Sauce geben und untermischen. Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen, hacken und die Hälfte unterheben.

3 Die Matjesfilets mit der Rote-Bete-Sauce anrichten. Mit dem übrigen Dill bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Brokkoli-Fisch-Wok mit Naturreis

für Asia-Fans

Würz-Tipp
Für einen thailändischen Touch 2 EL Sojasauce durch Fischsauce ersetzen.

300 g Pangasius-Filet (ersatzweise Flussbarsch oder Seezunge) | 4 EL helle Sojasauce | 500 g Brokkoli 1 große rote Paprikaschote | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 2 Knoblauchzehen | 250 g Parboiled-Naturreis | Salz | 4 EL Erdnussöl | 200 ml Gemüsebrühe Pfeffer | 60 g gehackte Cashewkerne

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 530 kcal
29 g EIWEISS 21 g FETT 56 g KOHLENHYDRATE

1 Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit 2 EL Sojasauce bestreichen. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Den Reis im Kochbeutel in Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen.

3 Inzwischen zuerst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Fischfilets halbieren oder dritteln und von jeder Seite 1 Min. braten, herausnehmen. Das übrige Öl im Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch kurz anrösten. Brokkoli dazugeben und 2 Min. unter Rühren braten. Paprika 2 Min. mitbraten. Brühe angießen, aufkochen und mit 2 EL Sojasauce und Pfeffer abschmecken, 2–3 Min. dünsten. Fischstücke obendrauf legen, mit Cashewkernen bestreuen. Den Reis aus dem Kochbeutel nehmen, abtropfen lassen und zum Fisch servieren.



Bunte Kartoffelpfanne mit Thunfisch

Sommerhit

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 575 kcal
28 g EIWEISS 39 g FETT 28 g KOHLENHYDRATE

Speed-Tipp

Statt der jungen Kartoffeln 600 g tiefgekühlte Bratkartoffeln nehmen und in 8–10 Min. goldbraun braten.



700 g kleine junge Kartoffeln | 6–7 EL Olivenöl | Salz Pfeffer | 400 g frisches Thunfischfilet | 1 kleine Aubergine (ca. 200 g) | 1 Zucchino (ca. 200 g) | je 1 rote und gelbe Paprikaschote | 1 TL Kräuter der Provence 200 g Sahnejoghurt | 1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält längs halbieren. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln 15 Min. bei mittlerer Hitze unter Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Aubergine waschen, putzen, erst in Scheiben, dann in mittelgroße Würfel schneiden. Zucchino waschen, putzen, längs vierteln und ebenfalls würfeln. Auberginen und Zucchini auf Küchenpapier ausbreiten und salzen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, entkernen und würfeln.

3 Die Bratkartoffeln aus der Pfanne nehmen. Thunfisch im verbliebenen Bratöl in 3 Min. kurz und scharf anbraten und wieder herausnehmen.

4 Das übrige Öl nach und nach in der Pfanne erhitzen. Auberginen- und Zucchiniwürfel trocken tupfen; zuerst die Auberginen 2 Min. scharf anbraten, dann die Zucchini dazugeben und 1 Min. mitbraten. Die Paprika dazugeben und alles noch 2 Min. braten. Mit Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Kartoffeln und Thunfisch unter das Gemüse mischen. Joghurt mit Paprikapulver bestäuben und dazu servieren.

Polenta-Fisch auf Mangoldgemüse

ganz einfach

Beilagen-Tipp

Perfekt italienisch wird's, wenn Sie dazu Ciabattabrot – pur oder mit Oliven gewürzt – reichen.

600 g Mangold | 1 rote Paprikaschote | 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen | 1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) | 600 g Seelachs- oder Rotbarschfilet Salz | Pfeffer | 2 Eier | 100 g Polentagrieß | 4 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsebrühe | 150 g Crème fraîche

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 630 kcal
41 g EIWEISS 32 g FETT
46 g KOHLENHYDRATE

1 Mangold waschen, putzen, Stiele in Streifen schneiden, Mangoldblätter hacken. Paprika waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Mais abgießen und abtropfen lassen.

2 Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem Teller verquirlen, Polenta in einem zweiten Teller bereitstellen. Fischfilets erst in den Eiern, dann in der Polenta wenden. Panade vorsichtig andrücken.

3 In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Mangoldstiele und Paprikawürfel 3 Min. mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen. Mangoldblätter zugeben, 2 Min. mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mais und Crème fraîche unterheben, nur kurz erhitzen.

4 Gleichzeitig das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf beiden Seiten in 4 Min. goldbraun braten. Fisch auf oder neben dem Mangoldgemüse anrichten.



Garnelen-Gurken-Ragout

mit viel Sauce!

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 635 kcal
30 g EIWEISS 27 g FETT 63 g KOHLENHYDRATE

250 g Reis-Wildreis-Mischung | Salz | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 2–3 Gärtnergurken (ca. 750 g) | 2 EL Butter | 100 ml trockener Weißwein | 200 ml Fischfond (aus dem Glas) | 200 g Sahne | Pfeffer 400 g gegarte Garnelen (Kühlregal) | ½ Bund Dill

1 In einem Topf ½ l Wasser zum Kochen bringen. Reis und 1 TL Salz hinzufügen, kurz aufkochen und zugedeckt 18–20 Min. sanft kochen lassen.

2 Inzwischen die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Gurken schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und Gurken quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

3 In einem breiten Topf die Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Gurken dazugeben und 1 Min. dünsten. Wein und Fond angießen und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Min. einkochen lassen. Sahne hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarten Reis vom Herd nehmen; eventuell übriges Wasser abgießen.

4 Garnelen abbrausen, trocken tupfen, hinzufügen und nur kurz erwärmen. Dill waschen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen. Die Reismischung zum Ragout servieren.



Tausch-Tipp

Sonntagsfein wird das Gericht, wenn Sie statt der Garnelen gegartes Flusskrebsfleisch (Kühlregal) nehmen.

Lachskoteletts mit Tomaten-Pilzen

raffiniert kombiniert

Tuning-Tipp

Wenn keine Kinder mitessen, können Sie statt Fischfond oder Brühe trockenen Sherry oder Noilly Prat, das ist ein Weißweinwermut, verwenden.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 15 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 600 kcal
53 g EIWEISS 40 g FETT 8 g KOHLENHYDRATE

2 EL Olivenöl | 2 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 2 Knoblauchzehen | 4 Lachskoteletts (à ca. 250 g) | 600 g Kirschtomaten | je 150 g kleine Champignons und Egerlinge | 2 Zweige Rosmarin | 50 ml Fischfond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsebrühe) | 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | Olivenöl für die Form

1 Das Öl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Lachskoteletts waschen, trocken tupfen und in der Marinade wenden, ziehen lassen.

2 Den Backofen auf 220° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Tomaten waschen, größere halbieren. Pilze sauber abreiben, Stielenden abschneiden, größere Pilze halbieren. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken.

3 Eine große Gratinform oder die Fettpfanne des Backofens einfetten. Abgetropfte Lachskoteletts (Marinade aufheben!) hineinlegen. Tomaten und Pilze drum herum verteilen, mit Rosmarin bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 5 Min. braten. Marinade mit Fond oder Brühe und Paprikapulver verrühren. Temperatur auf 200° herunterschalten, Lachs wenden und Marinade angießen. Weitere 10 Min. garen.



Thunfisch-Pizza mit Artischocken

mit Kapern-Kick

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 15 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 535 kcal
29 g EIWEISS 22 g FETT 53 g KOHLENHYDRATE

1 Packung Pizzateig, fertig ausgerollt (400 g, Kühlregal) | 1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g) | 2 TL getrockneter Oregano | 1–2 EL kleine Kapern | Salz | Pfeffer | 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 150 g Abtropfgewicht) | 1 Dose Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht) 1 kleine gelbe Paprikaschote | 250 g Mozzarella | 2 EL Olivenöl

1 Den Pizzateig mit dem Backpapier auf dem Backblech entrollen. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen.

2 Die Tomaten mit 1 TL Oregano und den Kapern mischen, salzen und pfeffern. Thunfisch abgießen, abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpflücken. Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

3 Erst die Tomatensauce auf dem Teig verstreichen, dann Gemüse und Thunfisch darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Oregano würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und obendrauf streuen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Pizza im Ofen (2. Schiene von unten) 12–15 Min. backen.

Tausch-Tipp

Fleischliebhaber können den Thunfisch durch 150 g gekochten Schinken ersetzen und diesen in Streifen oder Stücke schneiden.



Haselnuss-Kabeljau mit Wirsingpüree

wärmende Winterkombi

Tuning-Tipp

Das Wirsingpüree in eine gefettete Form füllen, mit 100 g geriebenem Emmentaler oder Gouda bestreuen. Im heißen Backofen bei 200° (Umluft 180°; Mitte) 15 Min. goldbraun überbacken.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 600 kcal
38 g EIWEISS 33 g FETT 39 g KOHLENHYDRATE

Salz | 500 g Wirsing | 600 g Kabeljaufilet | Pfeffer 1 EL Öl | 70 g Butter | 50 g gehackte Haselnüsse 4 TL Zitronensaft | 2 Päckchen Kartoffelpüree (à 3 Portionen) | frisch geriebene Muskatnuss



1 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Wirsing waschen, putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. 4 Min. kochen, dann abgießen, dabei 1 l Wirsingwasser auffangen. Wirsing abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets darin 2 Min. braten. Hitze reduzieren, 40 g Butter und die Nüsse dazugeben. Den Fisch wenden und noch 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit dem Zitronensaft würzen.

3 Gleichzeitig das abgenommene Wirsingwasser aufkochen und das Püree damit, wie auf der Packung beschrieben, zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wirsingstreifen und übrige Butter in Flöckchen unterheben. Püree zum Haselnuss-Kabeljau servieren.

Wurzelgemüse-Fisch in Folie

ganz unkompliziert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 655 kcal
43 g EIWEISS 42 g FETT 25 g KOHLENHYDRATE

500 g festkochende Kartoffeln | 250 g Möhren | 250 g Knollensellerie | 1 mittelgroße Stange Lauch | 4 EL Öl | Salz | Pfeffer | 700 g Heilbuttfilet | 300 ml Gemüsebrühe | 250 g Crème fraîche | 200 ml Milch 4–5 EL scharfer Senf | 1 großer Folien-Bratschlauch

1 Die Kartoffeln, Möhren und Sellerie putzen und schälen, Lauch waschen und putzen. Alle Gemüse in dünne, lange Streifen schneiden. Mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern und in einen 50 cm langen Bratschlauch geben.

2 Den Backofen auf 200° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Das Fischfilet abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf das Gemüse legen, Brühe dazugeben. Den Bratschlauch verschließen und Löcher einstechen. Den Bratschlauch auf den kalten Backofenrost legen. Den Fisch im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 20 Min. garen.

3 Inzwischen Crème fraîche und Milch aufkochen, Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Ende der Garzeit den Bratschlauch aufschneiden, Fisch und Gemüse herausheben. Die Sauce dazu servieren.



Fenchel-Doraden aus dem Ofen

Fisch de luxe!

4 küchenfertige Doraden (à 300–400 g) | 2 TL Fenchelsamen | 2 Knoblauchzehen | 1 große Bio-Orange Salz | Pfeffer | 800 g Fenchelknollen | 1 EL gehackter Rosmarin | ¼ l Gemüsefond (Glas) oder -brühe 4 EL Olivenöl | 200 g Sahne | Fett für das Backblech

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 25 MIN. BRATEN
pro PORTION ca. 705 kcal
87 g EIWEISS 35 g FETT 13 g KOHLENHYDRATE

1 Die Doraden waschen, trocken tupfen und beidseitig je dreimal schräg einschneiden. Fenchelsamen zerdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Orange heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Orange in dünne Scheiben schneiden. Fenchelsamen, Knoblauch, Orangenschale, Salz und Pfeffer mischen. Doraden innen und außen mit der Gewürzmischung einreiben.

2 Den Backofen auf 220° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut abschneiden. Die Knollen längs halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälften der Länge nach in möglichst dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Ein tiefes Backblech einfetten. Orangen- und Fenchelscheiben darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Doraden obendrauf legen. Mit Fond oder Brühe und Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte) 20–25 Min. braten. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Sahne dazugießen.

3 Doraden mit Fenchel, Orangen und Orangensauce servieren. Fenchelkraut hacken und obendrauf streuen. Dazu passt Weißbrot.



Pellkartoffeln mit Kräuterquark

frühlingsleicht

Tuning-Tipp

Nicht-Vegetarier können dazu noch 150 g geräucherten Lachs oder Lachsschinken-Aufschnitt servieren.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 310 kcal
26 g EIWEISS 9 g FETT 32 g KOHLENHYDRATE



800 g kleine neue Kartoffeln | Meersalz | 2 Eier 500 g Magerquark | 200 g Sahnejoghurt | 2 TL Senf | 1–2 TL Weißweinessig | 1 weiße Zwiebel 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Estragon, Pimpernelle, Basilikum) Salz | Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit Salzwasser bedeckt in 20–25 Min. gar kochen.

2 Inzwischen die Eier in 10–12 Min. hart kochen. Quark mit Joghurt, Senf und Essig verrühren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Kräuter mit der Zwiebel unter den Quark rühren. Die Eier abgießen, abschrecken, pellen und fein hacken, ebenfalls untermischen. Den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit grob gemahlenem Meersalz bestreuen. Den Kräuterquark dazu servieren.

Pfannengerührte Zuckerschoten mit Tofu

blitzschnell

300 g Tofu | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Öl | Salz Pfeffer | 400 g Zuckerschoten | 1 rote Paprikaschote 1 Bund Frühlingszwiebeln | 250 g Mungobohnensprossen | 250 g 10-Minuten-Reis | 4–5 EL helle Sojasauce | 8 EL Gemüsebrühe

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 25 MIN.
pro PORTION ca. 445 kcal
26 g EIWEISS 15 g FETT
51 g KOHLENHYDRATE

1 Den Tofu trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, zerdrücken und mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Tofuwürfel darin wenden.

2 Zuckerschoten putzen und waschen. Paprikaschote waschen, putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Reis mit ½ l Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen.

3 Inzwischen den Wok stark erhitzen, Tofuwürfel darin in zwei Portionen rundherum in 3–5 Min. goldbraun braten. Mit einer Schaumkelle herausheben und warm halten.

4 Das übrige Öl im Wok erhitzen, Zuckerschoten und Paprika unter Rühren 2 Min. braten. Sprossen und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Brühe angießen und 1–2 Min. kochen. Tofu unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis dazu servieren.



Kohlrabi-Fritten mit Tomatenmayonnaise

Kinderliebling



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 865 kcal
19 g EIWEISS 63 g FETT 56 g KOHLENHYDRATE

100 g Mayonnaise | 100 g Tomatenketchup 100 g saure Sahne | 1–2 EL Zitronensaft | Salz Pfeffer | 1 kg mittelgroße Kohlrabi | 2 Eier | 100 g Mehl | 100 g Semmelbrösel | 100 g Sesam | ½ l Öl

1 Die Mayonnaise mit Ketchup, saurer Sahne und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann in 2 cm breite, etwa kleinfingerlange Stifte schneiden.

3 Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen zweiten Teller geben, Semmelbrösel mit Sesam auf einem dritten großen Teller mischen. Kohlrabi portionsweise zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in der Sesammischung wenden.

4 In einer tiefen Pfanne oder im Wok das Öl stark erhitzen. Kohlrabistifte darin portionsweise bei mittlerer Hitze rundherum in 2–3 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Fertige Pommes im Backofen bei 80° warm halten. Mit der Tomatenmayo servieren.

Galettes mit Ratatouille

wie in der Bretagne

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 465 kcal
13 g EIWEISS 22 g FETT 52 g KOHLENHYDRATE

250 g Buchweizenmehl | 2 Eier | Salz | 200 ml Milch 200 g Auberginen | 250 g Zucchini | 1 rote Paprikaschote | 1 Zwiebel | 4 EL Olivenöl | 1/4 l Tomatensaft Pfeffer | 6–8 TL Butter

1 Mehl, Eier, 15 g Salz, Milch und ca. 200 ml Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. Quellen lassen, bis das Gemüse vorbereitet ist.

2 Die Auberginen und Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3 Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Auberginen dazugeben und 3–4 Min. unter Rühren mitdünsten. Tomatensaft dazugießen, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Gleichzeitig in einer schweren, möglichst gusseisernen Pfanne 1 TL Butter zerlassen, 1 kleine Schöpfkelle (ca. 50 ml) Teig hineingeben und durch Schwenken verteilen. Galette in 1–2 Min. backen. Wenn er fest ist, umdrehen und kurz auf der anderen Seite backen. Auf die gleiche Art nacheinander 16 Buchweizen-Galettes backen. Die fertigen Exemplare im Backofen bei 80° warm halten. Mit dem Ratatouille anrichten.



Tausch-Tipp

Den Weizen für die Füllung durch einen 10-Minuten-Naturreis ersetzen.

Gefüllte Gurken mit Tomatenweizen

leicht und lecker

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 15 MIN. GAREN
pro PORTION ca. 390 kcal
18 g EIWEISS 22 g FETT 28 g KOHLENHYDRATE

Salz | 4 Gärtnergurken (à ca. 300 g) | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl | 2 Beutel 10-Minuten-Weichweizen (250 g) | 3/8 l Tomatensaft | 1/4 l Gemüsebrühe | Pfeffer | 120 g frisch geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan) | 2 TL getrockneter Oregano | 2 EL Butter

1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gurken putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften im sprudelnd kochenden Salzwasser 3 Min. garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Weizen aus dem Kochbeutel nehmen, zufügen und unter Rühren kurz anrösten. Tomatensaft und 1/8 l Brühe dazugießen, aufkochen und den Weizen zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10 Min. garen. Salzen und pfeffern.

3 Den Topf vom Herd nehmen, 60 g Pecorino, den Oregano und die Butter unter den Weizen mischen. Die Gurkenhälften innen salzen und mit dem Weizen füllen, übrigen Käse aufstreuen. Die Gurkenhälften in eine ofenfeste Form setzen, restliche Brühe dazugießen. Alles im Ofen (Mitte) 15 Min. garen. Nach Belieben mit frischem Majoran garnieren.



Überbackener Gemüsekuchen

bunt und gesund

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN. | 40 MIN. BACKEN

pro PORTION ca. 680 kcal

21 g EIWEISS 40 g FETT 60 g KOHLENHYDRATE

750 g Kartoffelteig für Reibekuchen (Fertigprodukt) | Salz Pfeffer | 1 kleine Zwiebel | 50 g Mehl | 3 Eier | 300 g Brokkoli 1 Möhre | 1 kleiner Zucchino | 1 rote Paprikaschote | 200 g Crème fraîche | 75 g geriebener Emmentaler | Fett für die Form

1 Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den Kartoffelteig in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, mit dem Mehl und 1 Ei zum Kartoffelteig geben. Eine Tarteform (28 cm Ø) einfetten, Teig hineingeben und glatt streichen und im Ofen (Mitte) 15 Min. vorbacken.

2 Inzwischen für das Gemüse reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gemüse putzen und waschen oder schälen. Brokkoli in Röschen, Stiele in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Möhre und Zucchino in kleine Würfel, Paprika in Streifen schneiden. Alle Gemüse 2–3 Min. im kochenden Salzwasser blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Die übrigen 2 Eier mit der Crème fraîche und dem Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen, mit dem Eierguss begießen. Ofentemperatur auf 200° (Umluft 180°) herunterschalten, den Kuchen noch 25 Min. backen.



Tuning-Tipp

Für einen kräuterwürzigen Kartoffelteig ½ Bund fein geschnittenen Schnittlauch untermischen.

Selleriepuffer mit Apfel-Joghurt-Dip

am besten pfannenfrisch

Tausch-Tipp

Probieren Sie die Puffer mal mit Möhren aus! Schmeckt super!

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 485 kcal
8 g EIWEISS 33 g FETT 39 g KOHLENHYDRATE

400 g Knollensellerie | 800 g Kartoffeln | Salz | Pfeffer 2 Eigelbe | 3 EL Speisestärke | 8–10 EL Öl | 1 kleiner säuerlicher Apfel | 2 EL Crème double | 250 g Naturjoghurt | 1–2 TL geriebener Meerrettich (Glas) | 1 Bund Schnittlauch



1 Den Sellerie putzen, schälen und grob raspeln. Kartoffeln schälen, ebenfalls nicht zu fein raspeln und gut ausdrücken. Kartoffel- und Sellerieraspel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelbe und Speisestärke untermischen.

2 In zwei beschichteten Pfannen etwas Öl erhitzen. Den Teig portionsweise mit einem Esslöffel hineingeben, flachdrücken und in 4–5 Min. zu kleinen Puffern backen. Immer wieder etwas Öl für die nächsten Puffer in die Pfanne geben. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Puffer im Backofen bei 80° warm halten.

3 Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Crème double und Joghurt verrühren, Apfelstückchen unterrühren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Dip zu den Puffern servieren.

Schmarren mit Pfifferlingen

Klassiker mal herzhaft

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 510 kcal
16 g EIWEISS 42 g FETT 16 g KOHLENHYDRATE



300 g kleine Pfifferlinge | 1 Bund Frühlingszwiebeln 2 Knoblauchzehen | ½ Bund Thymian | 60 g Mehl (Type 550) | 200 ml Milch | 6 Eier | Salz | Pfeffer 3 EL Butter | 250 g Crème fraîche | 1 Beet Kresse

1 Die Pfifferlinge putzen, abreiben und grob zerteilen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße klein würfeln, das Hellgrüne fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Mehl mit Milch, Eiern, Salz und Pfeffer zu einem Teig verrühren. In einer großen Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Frühlingszwiebeln und Pfifferlinge bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Eiermasse darübergießen, bei mittlerer Hitze 4–5 Min. anbraten. Pfanne (Kunststoffgriff mit Alufolie umwickeln!) in den Ofen (2. Schiene von unten) stellen und den Schmarren 12–15 Min. backen, bis der Teig gestockt ist.

3 Inzwischen die Crème fraîche mit ⅔ der Kresse in einem Schälchen vermischen, leicht salzen und pfeffern. Mit der übrigen Kresse bestreuen.

4 Pfanne herausnehmen. Eine Herdplatte anstellen und die Pfanne draufstellen. Die restliche Butter in Flöckchen über den Schmarren verteilen. Teig mit zwei Gabeln in große Stücke zerteilen, Stücke wenden und weitere 3–4 Min. braten, bis auch die untere Seite gebräunt ist. Mit der Kressecreme servieren.

Kürbis-Couscous mit Shiitake

ganz einfach

Tausch-Tipp

Außerhalb der Saison statt Kürbis Möhren verwenden.

Salz | 5 EL Olivenöl | 250 g Couscous (mittelgrob) | 500 g Hokkaido-Kürbis | 200 g Shiitake-Pilze | 2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 Bund Petersilie Cayennepfeffer | 300 g Sahnejoghurt | 2 EL Limettensaft | Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 445 kcal
10 g EIWEISS 21 g FETT 53 g KOHLENHYDRATE

1 In einem Topf ¼ l leicht gesalzenes Wasser mit 1 EL Öl aufkochen, Couscous einrühren. Topf vom Herd nehmen, Couscous in 5–7 Min. ausquellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

2 Inzwischen den Kürbis halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Pilze putzen, die Stiele entfernen, Pilze vierteln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

3 Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Kürbis darin bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren braten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz andünsten. Pilze dazugeben und unter Wenden 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Couscous und die Petersilie bis auf 1 EL unter das Gemüse mischen.

4 Joghurt mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren, mit 1 EL Petersilie bestreut zum Kürbis-Couscous servieren.



Tuning-Tipp

Polentaschnitten, z. B. für ein Büfett, können Sie super vorbereiten: am Vortag 1 Ei unter die fertige Polenta rühren und diese auf einem geölten Backblech ca. 2 cm dick aufstreichen. Am nächsten Tag in Stücke schneiden und in Olivenöl 2–3 Min. auf jeder Seite goldbraun braten.

raffiniert kombiniert

Zitronen-Kräuter-Polenta
mit Peperonata

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 390 kcal
10 g EIWEISS 14 g FETT 56 g KOHLENHYDRATE



½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Salbei, Rosmarin, Oregano, Basilikum) | 4 EL Olivenöl | 1 l Gemüsebrühe | 250 g Polentagrieß | je 2 rote und gelbe Paprikaschoten (ca. 800 g) | 2 kleine weiße Zwiebeln | 1 kleine Dose Tomaten (400 g Inhalt) | Salz Pfeffer | 2 EL Crème fraîche | abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone | 1 EL Zitronensaft | 2 EL Weißweinessig

1 Die Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. 2 EL Öl in einem schweren Topf erhitzen, Kräuter darin 1–2 Min. andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Grieß einrühren, alles bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, dann zugedeckt 10 Min. ausquellen lassen.

2 Inzwischen für die Peperonata die Paprikaschoten waschen und putzen. Schoten vierteln und in Rauten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Paprika und Zwiebeln hineingeben und 5 Min. dünsten. Tomaten mit Saft dazugeben, Tomaten zerdrücken. Salzen und pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. sanft kochen lassen, bis die Paprika bissfest sind.

3 Die Crème fraîche unter die Polenta rühren, mit etwas abgeriebener Zitronenschale und mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Peperonata mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Zu der Polenta servieren.

Schupfnudeln mit Paprika-Rahm-Kraut

wunderbar deftig

2 Zwiebeln | 1 rote Paprikaschote | 400 g Sauerkraut | 2 EL Butterschmalz | 750 g Schupfnudeln (Kühlregal) | 200 g Schmant | 1 EL Paprikamark Salz | Pfeffer | ½ TL rosenscharfes Paprikapulver ½ Bund Schnittlauch

FÜR 4 PERSONEN
BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.
pro PORTION ca. 490 kcal
17 g EIWEISS 19 g FETT
74 g KOHLENHYDRATE

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Samen und Trennwände entfernen, Hälften in feine Streifen schneiden. Sauerkraut etwas ausdrücken und auflockern.

2 In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikastreifen und Sauerkraut untermischen und 8–10 Min. bei schwacher Hitze braten.

3 Gleichzeitig in einer großen schweren Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen, Schupfnudeln darin in 10 Min. unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun braten. Schmant mit Paprikamark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, unter das Kraut mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden und vor dem Servieren aufstreuen. Paprikakraut zu den Schupfnudeln servieren.



Reibekuchen mit Spinat und Ei

aus dem Vorrat gezaubert



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 630 kcal
19 g EIWEISS 41 g FETT 49 g KOHLENHYDRATE

1 Zwiebel | 1 EL Butter | 450 g gehackter TK-Spinat | 6 Eier | 2 EL Butterschmalz | 12 TK-Reibekuchen (ca. 750 g; ca. 12 cm Ø) | 500 g kleine Strauchtomaten | 150 g Crème fraîche | Salz | Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gefrorenen Spinat dazugeben und bei schwacher Hitze 12–15 Min. dünsten, zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen die Eier in 8 Min. wachsweich kochen. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die unaufgetauten Reibekuchen portionsweise hineingeben und nach Packungsangabe in 5 Min. von beiden Seiten goldbraun braten, zwischendurch einmal wenden. Herausnehmen und im Backofen bei 100° warm halten. Eier abschrecken und pellen.

3 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in dünne Scheiben schneiden. Crème fraîche zum Spinat geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Die Puffer mit Tomatenscheiben belegen, Rahmspinat darauf verteilen. Eier halbieren, je eine Eihälfte in jedes Spinatbett setzen.

Camembert- Blätterteigtaschen mit Salat

klein, aber fein

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN. | 15 MIN. BACKEN

pro PORTION ca. 905 kcal

34 g EIWEISS 68 g FETT 39 g KOHLENHYDRATE

4 TK-Blätterteigplatten (ca. 300 g) | 4 runde Camemberts (à ca. 125 g) | ½ Bund Petersilie | 1 Ei | 250 g Feldsalat 2 EL Walnusskerne | 3 EL Rotweinessig | Salz | Pfeffer 6 EL Rapsöl | 120 g Wildpreiselbeeren (aus dem Glas) Mehl zum Ausrollen

1 Die Blätterteigplatten nebeneinander auf der Arbeitsfläche nach Packungsangabe auftauen lassen. Inzwischen die Camemberts längs halbieren, sodass acht »Halbmonde« entstehen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jede Teigplatte auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 24 x 15 cm ausrollen und quer halbieren, sodass acht gleich große Rechtecke entstehen.

2 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. In die Mitte der Teigstücke jeweils einen Camembert und einige Petersilienblätter geben. Das Ei trennen und das Eiweiß verquirlen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Teigecken diagonal über den Käse klappen, Ränder gut andrücken. Käsetaschen mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und 2 EL Wasser verrühren, Käsetaschen damit bestreichen. Im Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen.

3 Inzwischen den Salat gründlich waschen, putzen und verlesen. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Salat und Nüsse darin wenden. Mit den Käsetaschen und Preiselbeeren anrichten.



Wirsing im Scheiterhaufen

preiswert

Salz | 500 g Wirsing | 1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 6 getrocknete Tomaten (in Öl) | 4 EL Butter Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss | 250 g Brot-Chips (Fertigprodukt) | 150 g junger Gouda | 2 Eier ¼ l Milch | Butter für die Form

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 35 MIN. BACKEN

pro PORTION ca. 590 kcal

21 g EIWEISS 43 g FETT 34 g KOHLENHYDRATE

1 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser 3–4 Min. garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch dazupressen. Tomaten und Wirsing kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Auflaufform mit Butter einstreichen. Die Hälfte der Brot-Chips darin verteilen, mit 1 EL Butter in Flöckchen belegen. Die Hälfte der Wirsingmischung daraufgeben. Käse in Würfel schneiden, obendrauf streuen. Übrigen Wirsing daraufschichten, mit restlichen Brot-Chips belegen.

4 Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Gleichmäßig über das Gratin verteilen, mit den übrigen Butterflöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) 30–35 Min. backen.



Arme Ritter mit Rhabarberkompott

ganz einfach lecker

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 705 kcal
19 g EIWEISS 32 g FETT 84 g KOHLENHYDRATE



750 g Rhabarber | 100 ml Blutorangen- oder Orangensaft | 150 g Zucker | 1 EL Speisestärke | 4 Eier | 1/4 l Milch 1 Päckchen Vanillezucker | 1 Prise Salz | 250 g Weißbrot vom Vortag | 4 EL Butterschmalz | 100 g gemahlene Mandeln | Puderzucker nach Belieben

1 Den Rhabarber waschen, putzen und schälen. Die Stangen schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Orangensaft und 100 g Zucker zum Kochen bringen. Rhabarber dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 3 Min. dünsten.

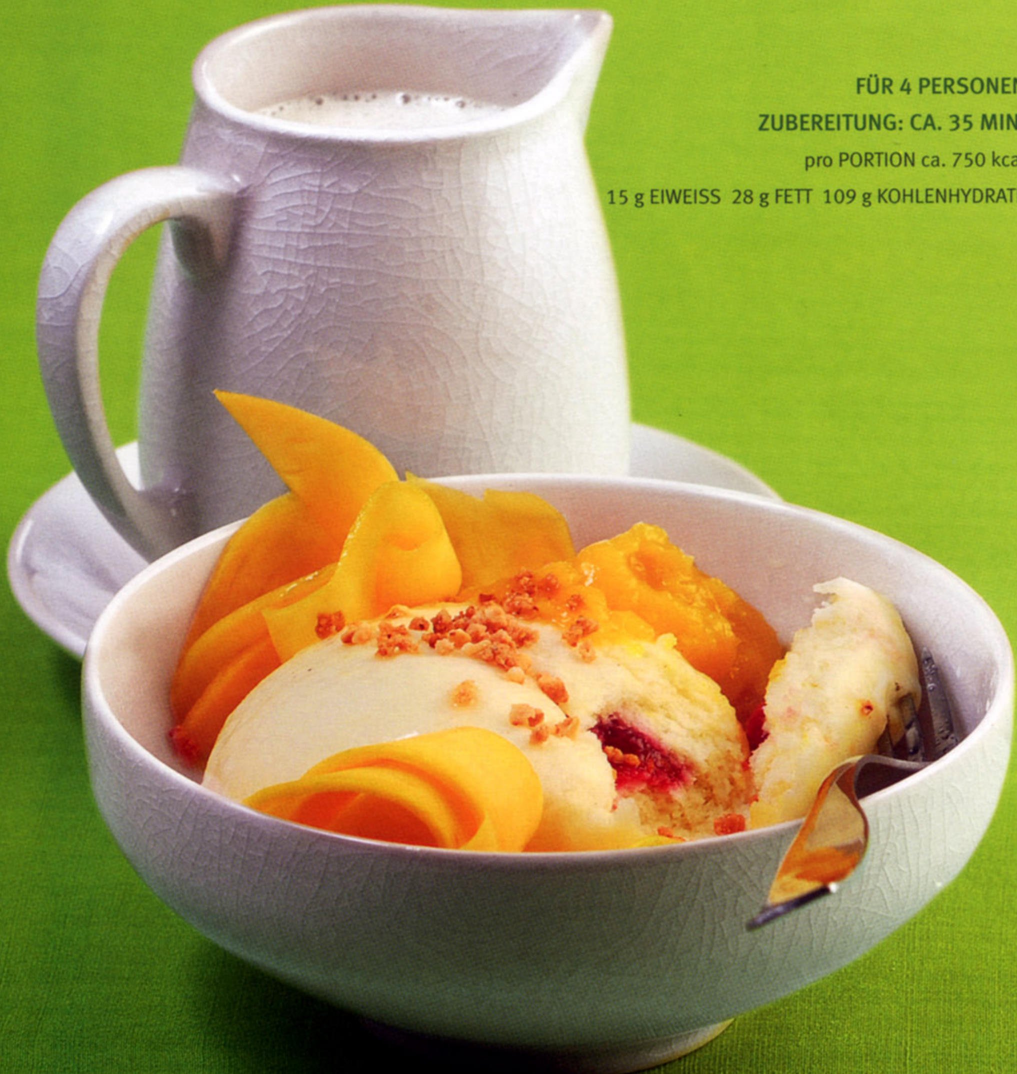
2 Die Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, in den Rhabarber einrühren, nochmals aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Kompott abkühlen lassen.

3 Die Eier mit Milch, übrigem Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Brot in acht Scheiben schneiden, in eine flache Form legen, mit der Eiermilch begießen und einmal wenden.

4 Das Butterschmalz in zwei Pfannen gleichzeitig erhitzen. Brotscheiben in den Mandeln wenden und bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3–4 Min. goldbraun braten. Arme Ritter mit dem Rhabarberkompott servieren. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

Dampfnudeln auf Mango- und Vanillesauce

Klassiker mal exotisch



FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN.
pro PORTION ca. 750 kcal
15 g EIWEISS 28 g FETT 109 g KOHLENHYDRATE

**1 reife Mango (ca. 500 g) | 2 EL Zitronensaft | 3 EL Zucker
8 Dampfnudeln (Fertigprodukt; aus dem Kühlregal, ca. 650 g)
1 Vanilleschote | 1/4 l Milch | 250 g Sahne | 1 gehäufter EL Speisestärke | 2 EL Haselnuss-Krokant**

1 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücken vom Stein abschneiden. Etwa ein Drittel Mangofleisch beiseitelegen, restliches Fruchtfleisch klein schneiden. Mit dem Zitronensaft und 1 EL Zucker vermischen und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

2 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Einen Siebeinsatz einhängen, 4 Hefeklöße hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. dämpfen. Im Backofen bei 80° warm halten. Übrige Hefeklöße dämpfen.

3 Inzwischen für die Vanillesauce die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herausholen. Milch, Sahne, Vanillemark und Vanilleschote mit dem übrigen Zucker und der Speisestärke verrühren. Aufkochen und 2 Min. kochen, dann abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Übriges Mangofleisch in ganz feine Spalten schneiden.

4 Mangopüree und Vanillesauce nebeneinander auf vier Teller geben. Dampfnudeln daraufsetzen, mit Krokant bestreuen und mit den Mangospalten garnieren.

Pfannkuchen mit Orangensalat

raffiniert kombiniert

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.
pro PORTION ca. 575 kcal
14 g EIWEISS 27 g FETT 69 g KOHLENHYDRATE

4 Orangen | 4 EL Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker 40 g Walnusskerne | 2 Eier | 200 g Mehl | 200 ml Milch 200 ml Mineralwasser | Salz | 6–8 TL Butterschmalz zum Braten | 200 g Vanille-Sahnejoghurt (Kühlregal)

1 2 Orangen samt der weißen Haut sorgfältig schälen. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, abtropfenden Saft auffangen. Saft der anderen beiden Orangen auspressen.

2 Den Orangensaft mit 2 EL Zucker und Vanillezucker aufkochen, bei starker Hitze in 5 Min. sirupartig einkochen. Vom Herd nehmen, Orangenfilets in den Sirup geben und das Ganze etwas abkühlen lassen. Walnüsse hacken und ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen.

3 Für den Teig die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, übrigem Zucker, Milch und Mineralwasser verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz schnittfest schlagen und darunterheben.

4 In einer großen Pfanne 2 TL Butterschmalz erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingießen und bei schwacher Hitze 2–3 Min. braten, vorsichtig wenden und die zweite Seite auch 2 Min. braten. Die anderen drei Pfannkuchen genauso zubereiten. Fertige Pfannkuchen im Ofen bei 80° warm halten. Pfannkuchen anrichten, Orangensalat darauf verteilen und mit den Walnüssen bestreuen. Vanillejoghurt extra reichen.



Aprikosen-Kirsch-Clafoutis

Auflauf à la France

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 25 MIN. | 35 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 440 kcal
14 g EIWEISS 14 g FETT 65 g KOHLENHYDRATE

250 g frische Sauerkirschen (ersatzweise abgetropfte Kirschen aus dem Glas oder aufgetaute TK-Kirschen) | 2 EL gemahlene Mandeln 250 g Aprikosen | 4 Eier (Größe L) | 100 g feiner Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker | 1 Prise Salz | 80 g Mehl | 250 ml Milch | Butter für die Form | Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Tarteform (28 cm Ø) oder eine andere flache Form einfetten. Die Kirschen waschen, entsteinen und in den Mandeln wenden. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

2 Die Eier mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach das Mehl und die Milch untermischen und gründlich unterrühren, bis ein dünner Pfannkuchenteig entstanden ist.

3 Den Teig in die Tarteform gießen, Kirschen und Aprikosen gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 35 Min. backen. Den Clafoutis mit Puderzucker bestäubt lauwarm servieren.



Gäste-Tipp

Der französische Klassiker schmeckt auch super als Dessert – die Menge reicht dann für 6–8 Personen!

Mohnnudeln mit Himbeeren

machen glücklich!

Vorrats-Tipp

Himbeernudeln im Winter – warum nicht? Nehmen Sie statt der frischen Himbeeren gefrorene aus der Eistruhe und lassen Sie sie 5 Min. antauen.

Salz | 300 g breite Bandnudeln | 400 g Himbeeren | 4 EL Zucker | 6 EL Kirschsaft | 75 g Butter | 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker | 40 g gemahlener Mohn | ⅛ l Milch etwas Zitronenmelisse | Puderzucker zum Bestäuben

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.
pro PORTION ca. 570 kcal
14 g EIWEISS 22 g FETT 80 g KOHLENHYDRATE

1 In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung 10–12 Min. garen.

2 Inzwischen die Himbeeren (nur falls nötig) waschen, vorsichtig trocken tupfen und verlesen. Die Hälfte der Himbeeren mit 2 EL Zucker und dem Kirschsaft glatt pürieren.

3 In einer großen Pfanne die Butter schmelzen lassen. Übrigen Zucker und den Vanillezucker dazugeben und goldbraun karamellisieren. Mohn einrühren, kurz anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und 2–3 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

4 Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und 2 Min. in der Mohnmilch wenden. Die Mohnnudeln mit dem Himbeerpüree und den restlichen Himbeeren anrichten. Mit abgezupften Melisseblättchen garnieren und mit Puderzucker bestäuben.



cool & fresh

Heidelbeer-Kaltschale
mit Crunchies

Vorbereitungs-Tipp
Die Kaltschale am Vorabend zubereiten und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Crunchies auf Vorrat rösten.

FÜR 4 PERSONEN
BLITZREZEPT: NUR CA. 20 MIN.
pro PORTION ca. 390 kcal
11 g EIWEISS 16 g FETT 49 g KOHLENHYDRATE

250 g Heidelbeeren | 2 EL Zitronensaft | 500 g eiskalte Buttermilch | 500 g Naturjoghurt | 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | 40 g Puderzucker | 40 g Butter | 100 g Müslimischung | 40 g Akazienhonig

1 Die Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen, vorsichtig trocken tupfen und verlesen. Die Hälfte davon mit dem Zitronensaft fein pürieren. Das Heidelbeerpüree mit der Buttermilch, Joghurt, Zitronenschale und Puderzucker verrühren. Die Fruchtmasse auf tiefe Teller verteilen oder in Gläser füllen.

2 Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Müslimischung und den Honig hineingeben und unter ständigem Rühren in 3–5 Min. goldbraun rösten. Die »Crunchies« vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

3 Die Kaltschale mit den übrigen Heidelbeeren und den Crunchies bestreuen.



Buttermilch-Plinsen
mit Obstsalat

einfach fein!

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 660 kcal
18 g EIWEISS 27 g FETT 85 g KOHLENHYDRATE

4 Eier | 250 g Buttermilch | 250 g Mehl | 4 EL Zucker | 1 Prise Salz | 125 g Mascarpone | 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker | 2 EL Zitronensaft | 2 Birnen | 200 g Zwetschgen | 200 g grüne Weintrauben | 4 TL Butterschmalz zum Braten | Puderzucker zum Bestäuben nach Belieben

1 Die Eier trennen. Eigelbe mit Buttermilch, Mehl, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. 10 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen den Mascarpone mit dem Vanillezucker, übrigem Zucker und Zitronensaft verrühren. Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Zwetschgen waschen, entsteinen und ebenfalls in Spalten schneiden. Weintrauben waschen, abzupfen und halbieren. Alles Obst unter die Vanillecreme heben.

3 In einer schweren Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. 2 EL Teig nebeneinander hineingeben, sodass handtellergroße Plinsen entstehen. Auf jeder Seite 3 Min. backen. Immer wieder Butterschmalz in die Pfanne geben. Fertige Plinsen im Backofen bei 80° warm halten. Die Plinsen mit Obstsalat servieren.



Tausch-Tipp

Statt Obstsalat können Sie auch ein Pflaumen- oder Apfelkompott dazu reichen oder frische, gezuckerte Beeren.

Kinderhit

Bananenstrudel mit Schokoladensauce

Tausch-Tipp

Auch eine Vanillesauce begleitet den Bananenstrudel wunderbar. Ein Rezept dafür finden Sie auf Seite 93 (Dampfnudeln).

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 40 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 715 kcal
23 g EIWEISS 36 g FETT 73 g KOHLENHYDRATE

1 Päckchen Strudelteig (fertig ausgerollt; aus dem Kühlregal, ca. 100 g) | 2 Eier | 250 g Speisequark (20% Fett) | 75 g Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker 50 g gehackte Mandeln | 1 Prise Salz | 2 kleine Bananen | 2 EL Butter | 500 ml Milch | 150 g Vollmilchschokolade | Mehl zum Aufrollen | Butter für die Form



1 Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben. Strudelteig auseinanderfalten und drauflegen. Eier trennen. Quark, Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und Mandeln verrühren. Eiweiße mit Salz zu Schnee schlagen, unter die Quarkmasse heben. Füllung auf dem Teig verteilen, dabei einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf der Quarkmasse verteilen.

2 Backofen auf 200° vorheizen. Eine große Auflaufform einfetten. Butter zerlassen. Teigränder einschlagen und Teig von der Längsseite her mit Hilfe des Tuchs aufrollen. Strudel in die Form legen. Mit Butter bestreichen und mit 1/8 l Milch übergießen. Strudel im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 35–40 Min. backen.

3 Schokolade in Stücke brechen. Die restliche Milch aufkochen, Schokolade dazugeben und bei schwacher Hitze rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Schokoladensauce lauwarm zum Strudel servieren.

knusprig und fruchtig

Apfel-Mandel-Gratin

Tuning-Tipp

Nur für Erwachsene: Äpfel vorm Gratinieren mit 2 EL Calvados marinieren.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | 30 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 485 kcal
24 g EIWEISS 10 g FETT 57 g KOHLENHYDRATE

**600 g Äpfel (z. B. Boskop) | 2 EL Zitronensaft
75 g Rosinen | 100 g Amaretti (Mandelmakronen)
2 Eier | 50 g Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker
500 g Magerquark | 2 EL Speisestärke | 3 EL Mandelblättchen | Butter für die Form**



1 Eine flache ofenfeste Form einfetten. Die Äpfel schälen und je nach Größe vierteln oder achteln, vom Kerngehäuse befreien und längs oder quer in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Rosinen waschen und abtropfen lassen. Amaretti mit dem Nudelholz zerdrücken. Äpfel, Rosinen und Amaretti vermischen, in der Form verteilen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier trennen. Eigelbe mit dem Zucker, Vanillezucker und 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen. Quark und Speisestärke unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben.

3 Die Quarkmasse auf den Äpfeln verteilen. Mit den Mandelblättchen bestreuen. Gratin im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) 25–30 Min. überbacken.

Quarkkeulchen mit Apfelmus

preiswert

300 g Magerquark | 500 g Kartoffelteig »halb und halb« (Kühlregal) | 150 g Mehl | 4 EL Zucker 30 g Haselnuss-Krokant | 50 g Rosinen | 1 Ei und 1 Eigelb | 3 EL Butterschmalz | 1 TL Zimt | 500 g Apfelmus (Glas oder Tetrapak) | Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 45 MIN.
pro PORTION ca. 645 kcal
20 g EIWEISS 15 g FETT 109 g KOHLENHYDRATE

1 Den Quark in einem Sieb 10 Min. abtropfen lassen. Inzwischen den Kartoffelteig in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Mehl, 2 EL Zucker, Krokant und Rosinen dazugeben. Ei und Eigelb verquirlen und mit dem Quark hinzufügen.

2 Alle Zutaten kurz durcharbeiten und in zwei Portionen teilen. Diese auf der bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Rollen von 6–7 cm Ø formen. Die Rollen in 1,5 cm dicke Scheiben (Keulchen) schneiden, diese flach drücken.

3 In einer große Pfanne nacheinander je 1 EL Schmalz erhitzen, die Keulchen darin portionsweise von jeder Seite in 4 Min. goldbraun braten. Fertige Keulchen im Backofen bei 75° warm halten. Übrigen Zucker und Zimt vermischen, über die Keulchen streuen. Dazu das Apfelmus servieren.

Reste-Tipp

Haben Sie Pellkartoffeln vom Vortag übrig? Dann nehmen Sie diese statt des Kartoffelteigs: pellen, fein reiben und wie beschrieben weiter verarbeiten.



Ananas- Kokosreis-Auflauf

mit Limetten-Kick

Speed-Tipp

Den Kokos-Milchreis ohne Eier zubereiten. Ananasstücke in 40 g Butter bei mittlerer Hitze 2 Min. braten, 30 g braunen Zucker untermischen. Mit dem Kokosreis anrichten.

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: CA. 35 MIN. | 30 MIN. BACKEN
pro PORTION ca. 600 kcal
10 g EIWEISS 25 g FETT 82 g KOHLENHYDRATE

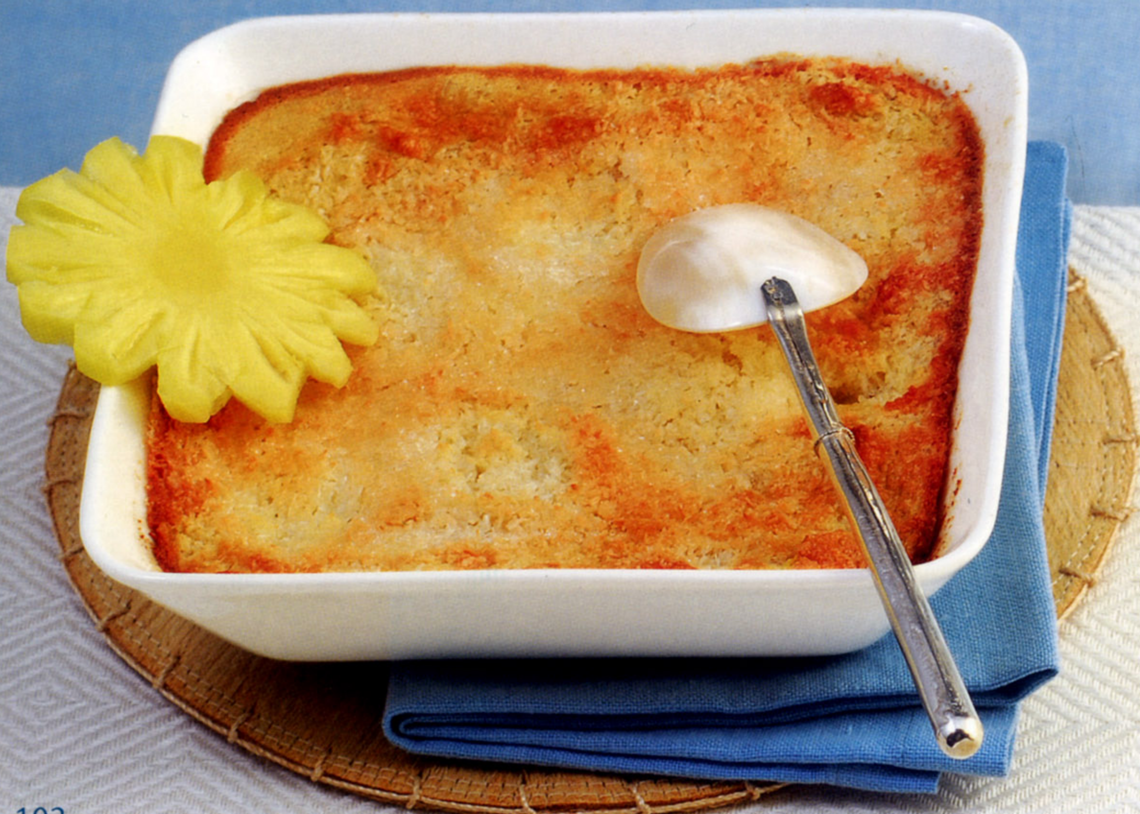
1 Limette (ersatzweise ½ Bio-Zitrone) | 400 g ungesüßte Kokosmilch (Dose) | 125 g brauner Zucker | 1 Prise Salz 125 g Minuten-Milchreis | ½ frische Ananas (ca. 600 g) 4 Eier | 60 g Kokosrapsel | 40 g Butter | Fett für die Form

1 Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. In einem Topf Limettenschale mit Kokosmilch, 100 g Zucker und Salz aufkochen lassen. Milchreis unterrühren, 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen, dabei ab und zu umrühren, dann zugedeckt 10 Min. auf der abgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

2 Inzwischen die Ananas vom Schopf befreien, schälen und die braunen »Augen« sowie den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier trennen. Eigelbe zum Reis geben und unterrühren, Ananasstücke untermischen. Eiweiße steif schlagen und unterheben.

4 Eine Auflaufform fetten. Die Reismischung einfüllen. Mit den Kokosraspeln und dem übrigen Zucker bestreuen. Mit der Butter in Flöckchen belegen. Auflauf im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) 30 Min. backen.



Beeren-Pizza mit Nüssen

quick & easy

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: CA. 25 MIN. | 25 MIN. BACKEN

pro PORTION ca. 725 kcal

16 g EIWEISS 34 g FETT 88 g KOHLENHYDRATE

400 g TK-Beeren | 125 g Magerquark | 50 ml Milch | 4 EL Öl 125 g Zucker | 1 Prise Salz | 250 g Mehl (Type 1050) | ½ Päckchen Backpulver | 125 g Crème fraîche | 1 Ei | 2 TL Speisestärke | 50 g gehackte Haselnüsse | Mehl für die Arbeitsfläche | Fett für das Blech

1 Die Beeren antauen lassen. Für den Teig den Quark mit Milch, Öl, 60 g Zucker und Salz kräftig verquirlen. Mehl und Backpulver vermischen, mit dem Mixer unter die Quarkmasse rühren. Mischung auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche schütten und zu einem Teig verarbeiten.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Teig darauf zu einem ovalen Fladen ausrollen.

3 Crème fraîche, Ei, 50 g Zucker und Speisestärke verrühren und den Teig damit bestreichen. Mit den Beeren belegen und mit den Nüssen bestreuen. Im heißen Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) 20–25 Min. backen. Noch heiß mit dem übrigen Zucker bestreuen.



Impressum

Die Autorin

Martina Kittler ist Diplom-Oecotrophologin und hat ihre Leidenschaft fürs Kochen zum Beruf gemacht. Als Food-Autorin und Mutter zweier Kinder liegt ihr das Thema gesunde Ernährung mit Genussfreude besonders am Herzen. Ihre Spezialität sind familien- und alltagstaugliche Rezepte, die sie mit Fantasie und pfiffigen Ideen zu kreieren weiß. So stammen aus ihrer Feder so erfolgreiche Titel wie Wok, Kochen für die Familie, Backen für die Familie (als Mit-Autorin), Fisch und Saucen. Ihr Prinzip für die familiengerechte Küche: unkompliziert kochen und mindestens einmal pro Tag gemeinsam essen.



Die Fotografen

STUDIO L'EVEQUE Tanja & Harry Bischof sind seit 10 Jahren ein Team. Ihre Liebe zum Kochen (& Essen), zu Tischkultur und stimmungsvollen Betrachtungsweisen realisieren sie mittels Styling, Requisite, Licht & Kamera. Das Ergebnis ist ansprechende Stillife-Fotografie mit dem ständigen Lieblingsthema: FOOD.

Das Fotostudio L'EVEQUE dankt den Münchner Firmen BÖHMLER im Tal, RADSPIELER in der Hackenstraße und BAZAR DE CUISINE in Haidhausen für das Verleihen von Requisiten.



Titelfoto: Die auf dem Titel abgebildete »Lammpfanne mit grünen Bohnen« finden Sie auf der S. 56.

Programmleitung: Doris Birk

Leitende Redakteurin: Stephanie Wenzel

Konzept & Redaktion: Monika Greiner

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektorat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung & Innenlayout: independent Medien-Design, Sandra Gramisci und Martha Olesniewicz

Satz: Christopher Hammond

Herstellung: Petra Roth

Reproduktion: Longo AG, Bozen

Druck: Printed in China

ISBN 978-3-8338-1045-9

1\. Auflage 2008

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Unsere Garantie

Alle Informationen in diesem Ratgeber sind sorgfältig und gewissenhaft geprüft. Sollte dennoch einmal ein Fehler enthalten sein, schicken Sie uns das Buch mit dem entsprechenden Hinweis an unseren Leserservice zurück. Wir tauschen Ihnen den GU-Ratgeber gegen einen anderen zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein GU-Buch entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Ratgeber. Dafür sagen wir Danke! Wir wollen als führender Ratgeberverlag noch besser werden. Daher ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik oder Ihr Lob zu unseren Büchern. Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Wir sind für Sie da!
Montag – Donnerstag: 8.00 – 18.00 Uhr;
Freitag: 8.00 – 16.00 Uhr
Tel.: 0180 - 5 00 50 54*
Fax: 0180 - 5 01 20 54*
E-Mail:
leserservice@graefe-und-unzer.de

*(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz/ Mobilfunkpreise können abweichen.)

P.S.: Wollen Sie noch mehr Aktuelles von GU wissen, dann abonnieren Sie doch unseren kostenlosen GU-Online-Newsletter und/oder unsere kostenlosen Kundenmagazine.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München






Jeden Tag
ein leckeres Essen!

Einfach **aufklappen,** hinstellen, aussuchen und **loskochen!**

Das Kochbuch zum Aufstellen:

:: **100 x jahreszeitliche Frische:** gelingsichere Rezepte für **FRÜHLING, SOMMER, HERBST** und **WINTER.**

:: **100 x einfach genießen:** schnelle Rezepte für jeden Tag mit **BLITZREZEPTEN** – in nur 30 Minuten fertig.

:: **100 x Ideen für Mittag- und Abendessen:** fantasievolle Rezepte für gemeinsame Mahlzeiten.

:: **100 x Genuss fürs Auge:** tolle Rezeptbilder zum Verschönern Ihrer Küche.

G|U